

„ Sich einlassen auf das Eigene -
Sinnes- und Körperwahrnehmungen
aufspüren –
Experimentieren mit Ausdruckformen
in Bewegung, Sprache & Bild

Seinem Eigensinn auf die Spur
kommen ..“

Kreativ, spielerisch, unüblich & frech!

FrauenZeitRaum
2018

Achtsamkeit, Respekt und
Wohlfühlen sind tragenden Werte im
FrauenZeitRaum.

Transaktionsanalyse

Die Theorie wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von dem US-amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910–1970) begründet und wird laufend weiterentwickelt.

Sie erhebt den Anspruch, anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung zu stellen, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.

Bewegungspädagogik

Als somatischer Lern- und Entwicklungsprozess bietet die Bewegungspädagogik und die achtsame Körperwahrnehmung Möglichkeiten an, welche die eigenen Ressourcen stimulieren und zu einer Intelligenz führen welche im Körper begründet ist.

Die 13 weiblichen Aspekte

Die verschiedenen Aspekte weiblicher Identität, die unser Sein jenseits von Ängsten, Illusionen und Selbstlügen bestimmen. Wir alle tragen archaische Bilder in uns, die uns helfen, ein Selbst, ein wahres Selbst zu entwickeln, das uns die Selbstsicherheit verleiht, dem Leben gewachsen zu sein und es gelingen zu lassen.

Die 4 Elemente

Nach der Vier-Elemente-Lehre besteht alles Sein in bestimmten Mischungsverhältnissen aus den vier Grundelementen: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Im Körper sind sie in den Systemen verankert.

**Fäden spinnen
Anknüpfen
Muster weben**

**Der Intuition folgen
Ahnungen folgen & sie erforschen**

**Dem Ungelösten
mit Neugier begegnen**

**Aus der Tiefe schöpfen
Inspiriert sein**

**Aus sich heraus
entfalten & aufkeimen**

Viermal im Jahr
jeweils am

**Freitagmorgen
Von 09:30-11:30 Uhr**

Daten 2018:

02. Februar 2018
01. Juni 018
07. September 2018
14. Dezember .2018

Pro Freitagmorgen Fr. 70.--

Ort:

Schloss Bümpliz
Bümplizstrasse 89
3018 Bern

**Anmeldung eine Woche im vor
dem Datum:**

per Mail an Info@rahelmarti.ch

oder

078 881 79 59

Rahel Marti



Psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom
Transaktionsanalytikerin, CTA-E
Dipl. Bewegungspädagogin, PSB

Supervisorin, BSO
Beraterin SGfB

www.rahelmarti.ch
