

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.

„ Sich einlassen auf das Eigene –

*Sinnes- und Körperwahrnehmungen
aufspüren –*

*Experimentieren mit Ausdruckformen
in Bewegung, Sprache & Bild*

*Seinem Eigensinn auf die Spur
kommen ..“*

FrauenZeitRaum
2021

FrauenZeitRaum

**Fäden spinnen
Anknüpfen
Muster weben**

**Der Intuition folgen
Ahnungen erforschen**

**Dem Ungelösten
mit Neugier begegnen**

**Aus der Tiefe schöpfen
Inspiriert sein**

**Aus sich heraus
entfalten & aufkeimen**

FrauenZeitRaum

Sechsmal im Jahr
jeweils am

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

Daten 2021

05. Februar

02. April

25. Juni

20. August

22. Oktober

17. Dezember

Pro Freitagmorgen Fr. 85.— (siehe Anmeldung)

(bitte vor Ort bar begleichen)

Ort:

Gartenraum
Schanzeneckstrasse 25
3012 Bern

(Nähe Bahnhof Bern
Über die Welle hinauf in die Länggasse
ca 8 Minuten)

Anmeldung:

**Bitte mindestens 8 Tage vor dem
Kurstag bei mir anmelden.**

per Mail an Info@rahelmarti.ch
oder
078 881 79 59 whatsapp / sms

Kursleitung

Rahel Marti



Beraterin im psychosozialen Bereich mit
eidg. Diplom, HF
Transaktionsanalytikerin, CTA-E
Dipl. Bewegungspädagogin, PSB
Schulsozialarbeiterin

Supervisorin, BSO
Beraterin SGfB

www.rahelmarti.ch