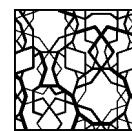


WORKSHOP



HAUS DER RELIGIONEN

Durch Boxtraining besser mit Aggression umgehen können. Geht das?

Workshop mit der Psychotherapeutin Françoise Fierz

Françoise Fierz hat breite Erfahrung in Gefängnissen, Suchtkliniken und mit Menschen in schwierigen Situationen gesammelt. Sie hat in dieser Zeit das therapeutische Boxtraining entwickelt. Dieses kann helfen, mit Aggressionen anders umzugehen, einen positiven Umgang mit Wut zu finden, Selbstvertrauen zu stärken sowie sich wehren und abgrenzen können. Nebst Vortrag und Achtsamkeitsübungen gibt der Workshop die Gelegenheit, selber die Boxhandschuhe überzustreifen. Dabei sind keine Vorkenntnisse nötig und es findet kein Körperkontakt statt.

Sonntag, 20. November 2016, 11.00- 15.00

Kosten 80.-; Anmeldung an brigitta.rotach@haus-der-religionen.ch

HAUS DER RELIGIONEN – DIALOG DER KULTUREN



EUROPAPLATZ · 3008 BERN · WWW.HAUS-DER-RELIGIONEN.CH · BRIGITTA.ROTACH@HAUS-DER-RELIGIONEN.CH