



ANDREA RUFER
PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

Workshop

kreativ - therapeutisches Schreiben zum Thema Grenzen

Grenzen schützen uns und geben uns Orientierung. Sie können uns aber auch einengen und „be-grenzen“. Um mit unseren Ressourcen selbstfürsorglich umzugehen, unsere Beziehungen positiv zu gestalten und unseren Platz in der Welt einzunehmen, sind wir immer wieder gefordert, innere und äussere Grenzen wahrzunehmen, zu wahren oder zu sprengen.

In diesem Workshop nähern wir uns schreibend unseren Grenzen. Im Zentrum dieses Morgens stehen **Übungen** zum Ausprobieren und der wohlwollende **Austausch** in einer kleinen Gruppe.

Wann	Samstag 18. Mai 2024 9:00 bis 12:30
Wo	Alte Spinnerei 8 5210 Windisch (Elektrowerkstatt Kunzareal)
Kursleitung	Andrea Rufer eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin & Schreibtherapeutin
Kosten	120.- inkl. Kaffee & Kuchen
Mitbringen:	Lieblingsschreibsachen & Wohlfühlkleidung Offenheit & Neugierde
Wichtig	Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Der Workshop ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung und ist nicht indiziert in akuten psychischen Krisen. Im Zweifelsfall, nimm zur Klärung bitte vorab Kontakt auf.
Anmeldung	bis 11.5.2024 unter andrea.rufer@hin.ch