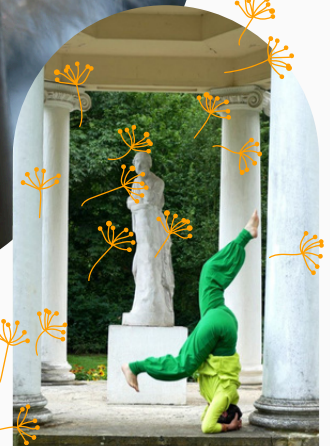




Andrea Scherer

andrea.scherer@fhnw.ch



25. / 26. APRIL 2026

WORKSHOP ZU RESILIENZ
SELBSTWERT
INTUITION & BEWEGUNG

MENTAL STRENGTH

Andrea Scherer

Body Strength

*PER® nach Dr. Michael Bohne - Weit mehr als eine "Klopftechnik"

*Myofasziale Dekompression

*Engpassdehnungen

*Faszientraining

*Eine neue Sicht auf Schmerzentstehung

Wie gelingt ein starkes emotionales und kognitives Immunsystem?

2 Tages-Seminar

Anzahl der Teilnehmer*innen 20

25./ 26. April 2025

Sa 9.30 - 18.00 / So 9.30 - 17.00

Auch wer nicht offen über seine Problemstellungen sprechen mag, kann von den vermittelten Techniken profitieren.

Wir arbeiten intuitiv und körperbezogen an den sogenannten 5 "Selbstwertträubern" und ermitteln dabei persönliche Strategien im Umgang von Unsicherheiten und Konflikten mit uns selbst und anderen.

Die Transformation des Blickwinkels auf unsere Stärken und Schwächen kann sich positiv auf unser Stresserleben auswirken und ebnet bestenfalls den Weg, unser Potenzial wieder blühen und sich weiter entfalten zu lassen.

Für Studierende der Schola ist die Veranstaltung gratis.

Wir haben einen Tagungsraum, ein Tanzstudio und bei schönem Wetter einen Garten zur Verfügung.