



Andrea Scherer
andrea.scherer@fhnw.ch



3. / 4. Mai 2025

Workshop zu Resilienz,
Selbstwert
Intuition & Bewegungslehre

MENTAL STRENGTH

Body Strength

Andrea Scherer

*PEP® 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 10 - 20

3./ 4. Mai 2025

Sa 9.30 - 18.00 / So 9.30 - 17.00

Weiherhofstrasse 141

4054 Basel

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

Wir arbeiten intuitiv und körperbezogen an den sogenannten 5 "Selbstwerträubern" 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.