



# Self-Boundary Awareness Training

## Training zur Stärkung unserer Ich-Grenze

**Für alle**, die lernen wollen, sich besser abzugrenzen

**Für alle**, die achtsam mit sich und empathisch mit anderen umgehen möchten

**Für alle**, die sich gegen Stress und Burnout wappnen wollen

Im Gruppentraining (auch Einzelsitzungen sind möglich) schulen und stärken wir unser Empfinden und unser Bewusstsein für unsere mentale Grenze.

Um unsere Ich-Grenze zu stärken, müssen wir diese als Erstes kennen lernen. Über Bilder und Gefühle bauen wir von Woche zu Woche einen neuen Zugang zu unserer Innenwelt auf – zu unserem inneren Garten. Basierend auf diesen Erlebnissen wird uns immer klarer, wo wir uns befinden: Bin ich bei mir? Oder schon bei dir? Oder treffen wir uns dazwischen?

Das Training basiert auf dem Arbeitsbuch „Sag JA zum NEIN sagen“ von Dr. med. K. Blaser, welches bei unserem ersten Treffen ausgehändigt wird. Bitte lesen Sie dieses nicht schon im voraus, denn wir werden die einzelnen Kapitel von Woche zu Woche besprechen.

- Kursleitung:** Annerose Kestler ([www.ankestler.ch](http://www.ankestler.ch))  
Self-Boundary Awareness Trainerin  
Eidg. dipl. Kunsttherapeutin für Bewegung
- Kurszeiten:** Nach Absprache
- Kursort:** Praxis für Bewegungstherapie; Gerbergässlein 12, 4051 Basel
- Zeitaufwand:** 8 mal (ca. 1,5 Stunden) und tägliches Üben (ca. 20 Minuten)
- Kosten:** 850.- sFr. (inklusive eines persönlichen Gesprächs während des Kurses. Je nach Krankenkassenzusatzversicherung wird ein Teil der Kosten übernommen).
- Anmeldung:** [annerosekestler@icloud.com](mailto:annerosekestler@icloud.com) (Teilnehmerzahl begrenzt)