



Erfahrungsraum

# Selbstfürsorge

19. und 26. Juni 2024

Wie gelingt es, sich in unsicheren Zeiten immer wieder neu zu zentrieren, Herausforderung und Entspannung zu balancieren und uns in Beziehungen sicher fühlen? Welche Rolle spielt der Vagus-Nerv hierbei für Selbstregulation und Wohlbefinden?

In einer kleinen Gruppe starten wir jedes Treffen mit einem Input aus den Bereichen Achtsamkeit, Körpertherapie und Trauma-Arbeit – insbesondere zur «Polyvagalen Theorie» von Stephen Porges.

Danach steigen wir in die Praxis ein und teilen unsere Erfahrungen miteinander.

**Zeit:** 18:00 – 20:00      **Beitrag:** 40 Fr

**Adresse:** Praxis Innere Margarethenstrasse 19, Basel.

**Anmeldung** für einen oder beide Abende:

Iris Uderstädt, 079 800 84 22

[www.info@mindfulatwork.ch](mailto:www.info@mindfulatwork.ch)

Franziska Würtenberg, 076 370 56 88

[www.seele-koerper-raum.ch](http://www.seele-koerper-raum.ch)