



## Stressmanagement im Alltag und Beziehungen

Wir begegnen täglich unzähligen Informationen auf allen möglichen Kanälen, sind in einem schnellen Wandel im Außen und sehr viele Menschen klagen über Stress und sind sogar nahe am Burnout. Das färbt natürlich auch auf unsere Beziehungen im Beruf, Alltag und im nahen Umfeld und Familie ab. Wie kann ich mich in diesen turbulenten Zeiten „containen“ und regulieren, kann ich „Ich“ sein in Beziehungen, oder habe ich die Tendenz mich aufzulösen, aufzugeben, meinen Körper vielleicht gar nicht mehr zu spüren und vor lauter Stress vielleicht erst gar nicht mehr in Beziehungen zu gehen und nach Unterstützung auszugreifen.

Wir werden diese Fragen und Fertigkeiten mit den Bodydynamic Tools (bestimmte **Muskelgruppen, Save People**, u.v.m.) hier im gesicherten Raum anhand von zahlreichen Übungen in kleiner und großer Gruppe erforschen und erfahrbar machen.

Dieser Workshop ist sowohl als Einführung für das kommende Foundation Training gedacht, aber auch zum Vertiefen des Bodydynamic Wissens, nach Foundation oder anderen Bodydynamic Workshops.

**Bodydynamic Workshop am 12./13 September 2026 (Samstag/Sonntag)**

**jeweils von 10 bis 17 Uhr**

**Wäsmeli-Träff, Großer Saal, Landschaulstrasse 6, 6006 Luzern, Schweiz**

**mit Anna Wolter, Bodydynamic Therapeutin und Lehrerin**

**Anmeldung:** Hiermit melde ich mich verbindlich für den Bodydynamic Workshop an.

Kurspreis: **Early Bird bis 30.7.2026 450,-€, Normalpreis danach: 550,- €**

Name: .....Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ: .....Ort:.....

Telefon privat/mobil: .....

E-Mail: .....

Bitte senden Sie dieses Formular per Mail oder Post an:

Anna Wolter, Praxis für Bodydynamic, Feldhauser Weg 12, 40764 Langenfeld, 0049177/8728885,  
anna.wolter@outlook.com. Die Anmeldung wird mit der Überweisung der vollen **Kursgebühr in Höhe von 450 € oder 550 €** (je nach Datum) verbindlich wirksam. Stornogebühren 75 €. Kontoverbindung: Anna Wolter, Stadt-Sparkasse Langenfeld, IBAN: DE69 3755 1780 1020 1433 74 (Bitte beachten Sie, dass es sich um eine Auslandsüberweisung handelt. Danke vielmals.)

.....  
Ort, Datum und Unterschrift