

# Nein sagen ohne zu verletzen

Wann haben Sie das letzte mal „Ja“ gesagt und „Nein“ gemeint? Kennen Sie das bedrückende Gefühl, den Ärger und die Verletzlichkeit, die dadurch entstehen?

- Haben Sie genug davon, ständig Zusatzaufgaben zu erhalten?
- Haben Sie genug davon, ständig für alle anderen da zu sein?
- Reicht es langsam, nur zu geben und nichts zu bekommen?
- Reicht es Ihnen nun, ausgenutzt zu werden?
- Haben Sie die Nase voll, Ihren Kindern stets alles hinterher zu räumen?

Wenn Sie gerade mehr als eine Frage davon mit Ja beantworten konnten, dann ist dieser Tageskurs gerade das Richtige für SIE!

In einer Kleingruppe lernen Sie, sich besser kennen. Sie erarbeiten zusammen mit anderen Kursteilnehmerinnen auf entspannte und kreative Art und Weise, wie sie Grenzen setzen können, wie sie diese wahrnehmen / spüren und selbstbewusst einsetzen können.

Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Wirkung der Kommunikation. Erfahren Sie am eigenen Körper das Gefühl, ohne schlechtes Gewissen nein zu sagen.

## Teilnahmebedingungen

Zielgruppe:	Frauen, die Grenzen setzen wollen
Gruppengrösse:	4 – max. 6 Personen
Datum:	Freitag, 15. April 2011
Zeit:	09.00 – 16.00 Uhr
Kosten:	Fr. 160.--
Ort:	Sanapraxis GmbH, Bahnhofstrasse 4, 3930 Visp
Kursleiterin:	Karin Werlen, Ausbilderin mit eidg. FA, Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse® + Trauma-Therapeutin

Eine Anmeldung bis am 8. April erforderlich:  
Tel. 079 510 81 64 oder [info@sanapraxis.ch](mailto:info@sanapraxis.ch)