

## «Die Kräfte ins Spielen bringen» Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT) und Stockkampftraining zu Besuch im Turmhaus

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Jeder trägt seine ganz eigene Mischung an Kräften in sich.  
Diese lernen wir im Laufe unseres Lebens kennen und nutzen – manchmal verlieren wir sie auch etwas aus dem Blick.

Heute geht es darum, sich diese Kräfte wieder bewusst zu machen und sie in ihrem Wirken zu erleben. Wir nutzen dafür die Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT) und Elemente aus dem Stockkampftraining. Denn die eigenen Kräfte ins Spielen zu bringen braucht Übung. Und beim Stockkampf wird das Üben fast zum Vergnügen.

Bitte bequeme Alltagskleidung und warme Socken mitbringen.

<b>Datum</b>	4. August 2021
<b>Tag/Zeit</b>	Mittwoch, 14 – 16 Uhr
<b>Ort</b>	«Turmhaus» Begegnungs- und Informationszentrum Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Referentin</b>	Regine Geschwendt Diplomlehrerin für Sport und Rehabilitationssport, Zertifikat KBT
<b>Kosten</b>	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.