

**IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie**

IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Hier online  
anmelden

**Workshop**

# **Selbstbestimmt und selbstbewusst leben**

Datenplan und Kosten



# Datenplan

Workshop			28h		
1	IKP, Kanzleistr. 17 8004 Zürich	Ankommen in der Gruppe, Kennenlernen, Entspannen.	2:45h	07.11. 2024	Antonia Gundlach Beitmirza
		Erleben des ganzheitlichen Menschen- und Gesundheitsverständnisses.	3:15h		
2	IKP, Kanzleistr. 17 8004 Zürich	Das eigene Essverhalten im Kontext von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ernährungsfragen im Feld von Genuss und Prävention.	2:45h	14.11. 2024	Antonia Gundlach Beitmirza
		Ausdruck von Bedürfnis und Emotion.	3:15h		
3	IKP, Kanzleistr. 17 8004 Zürich	Grenzen und Eigenverantwortung im fordernden Umfeld von Gesellschaft, Familie, Beruf und Freizeit, Nähe und Distanz.	2:45h	21.11. 2024	Antonia Gundlach Beitmirza
		Das Phänomen des Kontaktes als wirkungsvolles Instrument zur Unterstützung der Gesundheit.	3:15h		
4	IKP, Kanzleistr. 17 8004 Zürich	Vertraut werden mit energievollen und blockierenden Lebenseinstellungen. Wünsche und Möglichkeiten den verschiedenen Lebensbereichen zuordnen.	2:45h	28.11. 2024	Antonia Gundlach Beitmirza
		Kreativität und Spiritualität – Bewusstseinszustände, die sich gegenseitig nicht ausschliessen, sondern sich wunderbar ergänzen.	3:15h		

## Jeweils donnerstags von:

09.00 bis 12.00 Uhr    Workshop (Pause 10.00 – 10.15 Uhr)  
13.30 bis 17.00 Uhr    Workshop (Pause 15.00 – 15.15 Uhr)



# Anmeldung zum Workshop

## Selbstbestimmt und selbstbewusst leben

Senden an: IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich / info@ikp-therapien.com

**Beschränkte Teilnehmerzahl / Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldung.**

Ich melde mich definitiv an. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere sie.

**Workshop**  
**Selbstbestimmt und selbstbewusst leben** **CHF 690.–**

Anrede:  Frau  Herr Titel

Vorname:

Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Telefon:

Mobile:

Datum/Unterschrift:

**Mehr Infos und Online-Anmeldung:**  
[www.ikp-therapien.com/fortbildung/senioren](http://www.ikp-therapien.com/fortbildung/senioren)

# Selbstbestimmt und selbstbewusst leben

## Schriftliche Anmeldung und Warteliste

Anmeldungen zum Workshop werden nur schriftlich am Hauptsitz in Zürich entgegengenommen (via Post oder E-Mail). Schriftliche Anmeldungen gelten als definitiv und werden Ihnen nach Eingang vom IKP bestätigt. Ist die Weiterbildung bereits ausgebucht, wird Ihnen der nächstmögliche Termin oder ein Platz auf der Warteliste angeboten. Falls Sie die Warteliste wählen, wird Ihnen die Weiterbildung mit dem Zusatz «WL» bestätigt, gilt jedoch als «provisorisch». Sobald eine Teilnahme möglich wird, nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf – ggf. auch erst kurzfristig vor Beginn der Weiterbildung. Grundsätzlich kann jedoch bei «WL» eine Teilnahme nicht garantiert werden.

## Bezahlung und Mahnwesen

Spätester Zahlungseingang: 1 Monat vor Beginn der Weiterbildung. Allfällige Mahngebühren belasten wir mit CHF 20.–. Die Preise der Weiterbildung verstehen sich ohne Unterkunft und ohne Verpflegung. Hinweis: Der Workshop kann auch in Raten bezahlt werden.

## Annullierung und Umbuchung

Bei einer Abmeldung (schriftlich) Ihrerseits bis 5 Wochen vor Beginn der Weiterbildung verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 70.–. Bei späterer Abmeldung (auch bei Krankheit und Unfall) werden die vollen Kosten verrechnet (ohne Bearbeitungsgebühr).

## Durchführung

Die Institutsleitung behält sich vor, die Weiterbildung kurzfristig abzusagen, wenn sich zu wenig Teilnehmerinnen anmelden.

Das IKP hat seinen Hauptsitz in Zürich (Nähe Stauffacher) und in Bern (Nähe Hauptbahnhof) eine Niederlassung. Die Weiterbildungen finden in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich statt.

## Teilnehmende

Der Workshop ist gedacht für alle Interessierten ab ungefähr 60 Jahren, die sich Gedanken machen über ihre Lebensgestaltung vor und nach der Pensionierung. Altes loslassen und sich auf Neues einlassen: Was will ich noch verwirklichen? Diese Phase des Umbruchs ist eine Chance, Ressourcen neu auszurichten und neue Spuren zu legen.

Und das bringen Sie mit: Die Offenheit für Unbekanntes, die Freude an der Auseinandersetzung mit dem Vergangenen, die Bereitschaft, Ihr Tun und Wollen zu reflektieren und den Mut zu entscheidenden neuen Schritten.

Bei weiterführenden Fragen stehen wir gerne für unverbindliche Auskünfte zur Verfügung.