

# Selbstkompetenz

*«Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es?  
Was es im nächsten Augenblick sein wird.» (Viktor E. Frankl)*

Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten.

## Kursdaten, Zeit und Themen

Sa, 20. Okt 2018	Körper – Psyche – Gesundheit: Wechselwirkungen verstehen
Sa, 27. Okt 2018	Persönlichkeit: Sich selbst bewusst neu ausrichten
Sa, 03. Nov 2018	Stress: Mit Herausforderungen resilient umgehen
Sa, 17. Nov 2018	Innere Haltung: Verantwortung übernehmen und Selbstmitgefühl leben
Sa, 01. Dez 2018	Stimmigkeit und Präsenz: Im Hier und Jetzt sein
Sa, 08. Dez 2018	Ich – Du – Wir: In und mit Beziehungen leben

Jeweils 09.30 – 13.00 Uhr

Anhand von themenspezifischen Impulsen aus Körpertherapie, Coaching und Wissenschaft sowie in Einzel- und Kleingruppenübungen erfahren wir neue Erlebniswelten, alternative Handlungsmöglichkeiten und echte Selbstwertschätzung.

<b>Ort</b>	Mühlebachstrasse 131 in 8008 Zürich von Bahnhof Stadelhofen mit Tram Nr. 2/4 bis Haltestelle Höschgasse
<b>Kursleitung</b>	Géraldine May, Körper- und Gesprächstherapeutin eidg. dipl. Sandra Henlein, Coach und Supervisorin BSO, Psychologin lic. phil.
<b>Kurskosten</b>	CHF 750.00
<b>Kontakt</b>	Für Fragen zum Kurs stehen Ihnen gerne zur Verfügung: Géraldine May unter <a href="mailto:info@geraldine-may.ch">info@geraldine-may.ch</a> oder Tel. 043 497 97 12 und Sandra Henlein unter <a href="mailto:henlein@plan8.ch">henlein@plan8.ch</a> oder Tel. 044 251 07 14

In Partnerschaft mit ‚rundum achtsam‘  
[www.rundumachtsam.ch](http://www.rundumachtsam.ch)



**Anmeldetalon:** Ich melde mich gemäss den unten genannten Bedingungen verbindlich an für den Kurs „Selbstkompetenz“ mit Géraldine May und Sandra Henlein, Beginn am 20. Oktober 2018.

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Beruf ..... Telefon .....

Email .....

Ort / Datum..... Unterschrift .....

Anmeldung per Post oder Email senden an:

Géraldine May GmbH, Ottilienstrasse 17, 8003 Zürich, [info@geraldine-may.ch](mailto:info@geraldine-may.ch)  
oder  
Sandra Henlein, Plan8 Coaching, Dufourstrasse 42, 8008 Zürich, [henlein@plan8.ch](mailto:henlein@plan8.ch)

---

Allgemeine Bedingungen:

*Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden CHF 100.00 an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Dies gilt nicht, wenn der Kurs bereits begonnen hat. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Organisatoren behalten sich vor, aufgrund von nicht voraussehbaren oder anderen, nicht von der Organisation zu vertretenden Gründen, Kurse zu verschieben. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, das neue Datum zu akzeptieren oder ihre Teilnahme am neu terminierten Datum rückgängig zu machen. Dem Teilnehmer steht bei einer Verschiebung weder eine Entschädigung noch Schadenersatz zu.*