

13. Juni 2026

Unbehagen - Unsicherheit - Ängstlichkeit - Angst als Problem und als Ressource

Thema & Inhalt: **Unbehagen – Unsicherheit -Ängstlichkeit – Angst als Problem und als Ressource**

Diese Empfindungen werden meist als unangenehme Störungen erlebt, die möglichst schnell verschwinden sollten.

In diesem Workshop wollen wir sie nicht nur als unangebrachte Störfaktoren, sondern auch als wertvolle Signale und Ressourcen beleuchten.

Mit physiologischem Wissen, unserer Atemarbeit und körperpsychotherapeutischen Übungen lernen wir die Zustände zu verstehen, zu regulieren und konstruktiv damit umzugehen, und so zu innerer Stabilität zu gelangen.

Referentin: **Dr. phil. Barbara Müller** Atempädagogin Methode Klara Wolf
Klin. Psychologin, Körperpsychotherapeutin GFK

Referent: **Dr. med. Felix Müller** Neurologe FMH

Zeit: **09.30h – 16.45h** 6 Stunden Fortbildung

Ort: **Bewegungs-Räume** Stapferstrasse 27 / 29, 5200 Brugg
Matten sind vorhanden (Lageplan siehe Anhang)

Datum: **13. Juni 2026**

Teilnehmerzahl: **Mind. 8 Personen** Die Anmeldung wird mit der Einzahlung definitiv

Preis: **Fr. 180.-- für Mitglieder** / Fr. 220.-- für Nichtmitglieder

Anmeldung: Mit beiliegendem Talon oder per Email bis **13. April** ans Sekretariat.
Es wird kein Erinnerungsschreiben betreffend Anmeldefrist verschickt.
Falls der Kurs stattfindet und noch Plätze frei sind, sind auch spätere Anmeldungen möglich
Ein Einzahlungsschein wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugestellt.

Bei kurzfristiger Absage (ohne Arztzeugnis) wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 100.00 fällig