



**Ein bewegtes Angebot zur  
Stärkung der Resilienz**

# *Über den Körper zurück zu mir*

**in der Gruppe und im Einzelsetting:  
Körper- und Selbstwahrnehmung verbessern  
Selbstvertrauen stärken  
Entspannen**

DANA BOLLIGER  
EIDG. DIPL. KUNSTTHERAPEUTIN,  
KÖRPER-, TANZ-, UND BEWEGUNGSTHERAPIE  
info@danabolliger.ch +41 (0)79 396 43 31

wird von der  
**ZUSATZVERSICHERUNG**  
der meisten  
Krankenkassen  
unterstützt!



## Resilienz-Module



### 1. Selbstregulation



### 2. Gesunder Optimismus



### 3. Soziales Netz und Bindung



### 4. Zukunfts- und Lösungsorientierung



### 5. Selbstwirksamkeit



### 6. Sinn und Werte

## *Über den Körper zurück zu mir*

Wünschen Sie sich manchmal ein dickeres Fell, gegen die Widrigkeiten des Alltags?

Ihre Widerstandskraft stärken können Sie mit der Tanz- und Bewegungstherapie in 6 spezifischen Modulen.

Was Sie aus diesen Stunden mitnehmen:

- Sie stellen den Kontakt zu Ihrem Körper und sich selbst her
- Sie stärken ihr Selbstvertrauen
- Sie tauschen sich mit Gleichgesinnten aus
- Sie üben verschiedene Entspannungstechniken
- Sie lernen Werkzeuge kennen, um selbst handeln zu können

Sie gewinnen an Lebensqualität.

