

Kurse für Körper und Seele in der Frauenpraxis RUNA

Die Anmeldung bei der Kursleiterin ist Voraussetzung für die Teilnahme !!!

Datum	Kurs	Leitung/Anmeldung
Aktuelle Daten anfragen 19:30 – 21:00 CHF 30.– pro Abend	Erfülltes Frausein. Der Frauenkreis und die Kraft der Meditation bewirken eine Herzensöffnung und drücken sich in mehr Liebe, innerem Frieden, Freude und Gelassenheit im Alltag aus. Kleine Gruppen.	Vatika B. Jacob Psychologische Beratung IBP 032 341 92 85 vatika@bluemail.ch
Daten anfragen 19:30 – 21:00 Vortrag CHF 30.–	Neue Dimensionen in der Partnerschaft Was können Paare tun, damit ihre Liebe und Sexualität auch über Jahre lebendig bleibt? Neue Impulse für ein lebendiges und freudvolles Zusammensein.	Vatika B. Jacob Psychologische Beratung IBP 032 341 92 85 vatika@bluemail.ch
5 Abende à 90 Min. Termine auf Anfrage	Erfüllende Partnerschaft. Paarberatungen für neue Beziehungsvisionen. Inspirierende Impulse für eine lebendige Beziehung und erfüllende Sexualität.	Vatika B. Jacob Psychologische Beratung IBP 032 341 92 85, Mail s. oben
Daten anfragen Sa 9:00–17:00 CHF 200.–	Innere Kommunikation mit Kindern Jedes Wesen sehnt sich danach erkannt zu werden, gesehen zu werden, wie es wirklich ist. Seminar.	Renate Umbricht 032 675 44 15 www.rumbricht.ch
4 Abende Mo 19:00 –21:00 CHF 180.–	Geburtsvorbereitung im Tipi. Schwangerschaftsritual in kleiner Gruppe. Wir verbinden uns mit dem Feuer der Liebe und der Kraft von Mutter Erde.	Renate Umbricht 032 675 44 15 www.rumbricht.ch
Daten anfragen 10 Lektionen Mo 17:00–18:15 CHF 237.50	Rückbildungs- und Beckenbodentraining In kleinen Gruppen. In der Regel übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten (Zusatzversicherung).	Sascha Stumm Physiotherapeutin 079 766 04 95 sascha.stumm@gawnet.ch
10 Abende à 2 ½ Stunden	Lust auf Lust. Eine sinnliche Reise in die weibliche Sexualität. Intensivkurs in 10 Schritten mit Information, praktischen Übungen, Austausch und Hausaufgaben. Für 10 Frauen. Daten unter www.runa-frauenpraxis.ch Anmeldung: regina.widmer@frauenpraxis-runa.ch	Regina Widmer , Frauenärztin FMH und Sexologin Verena Peiser , Physiotherapeutin und Sexologin 032 621 34 54
Sa 24.2.2012 10:00 – 17:00 CHF 120.– Elternvortrag: 23.2.	Zyklus-Show. Ein sexualpädagogisches Präventionsprojekt für 10- bis 12-jährige Mädchen. Spielerisches, altersgerechtes Kennenlernen des weiblichen Körpers und liebevolle Vorbereitung auf Pubertät u. erste Mens.	Mara Geiger Kursleiterin MFM-Projekt 062 822 04 66 kontakt@marageiger.ch
Daten anfragen Etwa 2x im Mt. Donnerstag 20:00 – 22:00 CHF 30.– pro Abend	Im Kreis der Frauen. Selbsterfahrungs- und Meditationsgruppe. Was macht mein Frausein wirklich aus? Wie gestalte ich erfüllte Beziehungen? Mich selbst und andere tiefer kennenlernen. Abrechnung via Krankenkassen kann abgeklärt werden.	Helena Gemmel 079 827 79 03 Kristina Schoch 079 226 77 54
Jeweils Mi 18:30 – 20:00 CHF 40.– /Abend oder Pauschale	Körperbewusstsein und Bewegung. max. 7 Frauen Geschmeidigkeit und Wohlbefinden gewinnen. Wir schöpfen aus der Stille und erleben Fülle. Keine Vorkenntnisse nötig. Gwundrig? Wer wagt, gewinnt.	Hanna Barbara Bewegungspädagogin 061 381 80 14 telefonische Anmeldung
2012 Interesse melden	Kreatives Bewegen. Körperbewusstsein vertiefen, Bewegungsvielfalt entwickeln, Bewegungsqualität verfeinern. Für Frauen, mutige, scheue, jeden Alters.	Hanna Barbara Bewegungspädagogin 061 381 80 14