



insich ■ andrea steiner ■ umfassende beratung, mentoring & medialität

## SEMINARTAG ZUM THEMA EIGENRAUM UND GRENZEN

### Ziele

Ziel dieses Erfahrungstages ist es, den eigenen Raum körperlich zu erfahren sowie Eigenraum und Grenzen auf Körperebene kennenzulernen um Präsenz, Eigenkontakt und einen gesunden, bewussten Umgang mit Abgrenzung zu üben. Weitere Übungen beinhalten das Thema Nähe/Distanz und ein theoretischer Teil unterstützt das Verständnis über die eigenen Reaktions-Muster.

Durch solche Erfahrungsstrukturen wird das vegetative Gleichgewicht gefördert.

### Inhalte

- Körpersignale erkennen und deuten lernen
- Nähe, Distanz und Abgrenzung (wie stehe ich für mich ein?)
- „Ja“ und „Nein“ sagen - Erkennen und Anerkennen des persönlichen Raumes

### Datum

Donnerstag 19. Februar 2026 (Anmeldefrist 10.1.2026)

### Kursort und Zeit

„insich“ Hardeggerstrasse 2, 3008 Bern 0930–1230h und 1330-1600h. Der Kurs wird mit mindestens 8 TeilnehmerInnen durchgeführt.

### Kosten

CHF 320.- inkl. MwSt. Einzahlung:

Frau Andrea Maria Steiner, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau

BEKB, Berner Kantonalbank, IBAN: CH77 0079 0042 6206 7666 0

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon. Ihre Anmeldung wird bestätigt.

### Annullationsbedingung

Siehe AGB's



insich ■ andrea steiner ■ umfassende beratung, mentoring & medialität

Anmeldung: Seminartag zum Thema ‚Eigenraum und Grenzen‘  
am Donnerstag 19. Februar 2026

Name/Vorname/Strasse/PLZ/Ort/Telefon (Privat, Mobile, Geschäft)

---

---

---

---

E-Mail/Beruf/Geburtsdatum

---

---

---

Hiermit bin ich mit den AGB's einverstanden.

Datum/Unterschrift

---



insich ■ andrea steiner ■ umfassende beratung, mentoring & medialität

## Allgemeine Geschäftsbedingungen insich 2025

### Beratungstermine

Terminabsagen müssen mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Nicht abgesagte Termine werden in Rechnung gestellt.  
Die Beratungsstunden stelle ich in Rechnung.

### Laufende Kurse

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.  
Bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.  
Das Kursgeld ist nach der Bestätigung innert 10 Tagen zu zahlen.

### Seminartage

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.  
Die Seminarkosten sind nach der Bestätigung der Anmeldung geschuldet und innert 10 Tagen zu zahlen. Bei einer Abmeldung oder bei Fernbleiben am jeweiligen Seminartag erfolgt keine Rückerstattung der Seminarkosten. Auch bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

### Retreats im In- und Ausland

Die Anmeldung für ein Retreat im In- und/oder Ausland erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.  
Die Zahlung des Retreats erfolgt nach Erhalt der Rechnung innert 20 Tagen.  
Bei Abmeldung des Retreats bis 60 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.- verrechnet.  
Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annullationskosten verrechnet:

- Ab 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung
- Ab 30 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung

Für Retreats im In- und Ausland kriegen Sie eine Rechnung.

### Versicherung

Die Teilnahme sowohl an Kursen, Seminartagen und Retreats erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Versicherung resp. Haftung ist Sache des Teilnehmenden.  
Für Retreats empfiehlt sich eine Reiseannulationsversicherung abzuschliessen.  
Bitte informieren Sie mich, wenn nötig, über Ihren Gesundheitszustand.

### Kontonummer

Einzahlung: BEKB, Berner Kantonalbank  
Andrea Maria Steiner, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau  
CH77 0079 0042 6206 7666 0

Dez 2024

insich  
steiner andrea  
[www.insich.ch](http://www.insich.ch)  
[info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)  
079 704 17 17



insich ■ andrea steiner ■ umfassende beratung, mentoring & medialität

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└

Währung Betrag

CHF

┌

└

┌

└

Annahmestelle

### Zahlteil



Währung Betrag

CHF

┌

└

┌

└

Konto / Zahlbar an

CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└