



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

Freitag 28. August 2026 (Anmeldefrist 14.8.2026)

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 Freitag 28.8.2026

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
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)

┌

└

┌

└