



## giraffenyoga – kommunikation und yoga

ein kurs mit urs becker und anja kroll

wir verknüpfen an sechs samstagen inhalte aus kommunikation und yoga, sowohl theoretisch als auch in übungen. wir vermitteln grundlegende techniken für wertschätzende kommunikation und üben diese ein. wir reflektieren situationen aus dem alltag und loten handlungsalternativen aus. wir zeigen, welche haltungen aus dem yoga (asanas), die mentale grundlage für wertschätzende kommunikation stärken und üben diese.

kostenlose info-veranstaltungen am 22 januar und 13 februar 2018, 20 uhr. – kursdaten 2018:

**17 märz** | **24 märz** | **28 april** | **26 mai** | **23 juni** | **30 juni**  
**10 - 16 h** | **10 - 13 h** | **10 - 13 h** | **10 - 13 h** | **10 - 13 h** | **10 - 16 h**

360 chf | exklusive mittagessen | teilnehmerzahl begrenzt | anmeldung erforderlich

auskunft & anmeldung: urs becker | [urs.becker@beckerkom.ch](mailto:urs.becker@beckerkom.ch) | 079 540 44 56 | [www.ursbecker.ch](http://www.ursbecker.ch) | [www.giraffenyoga.ch](http://www.giraffenyoga.ch)

