

**Daten:**     **Sonntag 1. Mai und 27. November 2022**

**Zeit:**       Morgen: 9.30-12.00   Nachmittag: 13.00- ca.16.00  
                  Gemeinsames Mittagessen, bitte mitbringen

**Kursort / Kontakt / Anmeldung:** (Anmeldung erwünscht.)

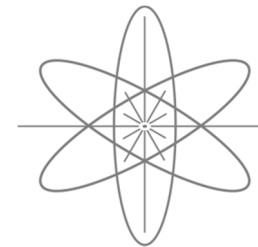
Ergosom Praxis  
Roland Hoppler  
Leimenstr.76  
4051 Basel  
Tel.: 079 811 77 76  
E-mail: rolandhoppler@bluewin.ch

**Verantwortung:**

Roland Hoppler / Ergosom Praktiker / dipl. HF Physiotherapeut /  
Körper-Atemtherapeut LIKA / IBP  
Eva Nievergelt / Sängerin und Gesangspädagogin / Ergosom  
Praktikerin

**Kosten:**     Kollekte

**Aus eigener Kraft  
Stabilität üben,  
als Quelle zur Selbstzentrierung**



**Ergosom Praxis Basel**  
Leimenstr. 76  
4051 Basel  
Tel.079 811 77 76  
[www.ergosompraxisbasel.ch](http://www.ergosompraxisbasel.ch)  
[www.ergosom.com](http://www.ergosom.com)

## Ausgangspunkt / Anliegen

Die täglichen Anforderungen an uns Menschen erfordern Stabilität und Zentrierung.

Die regelmäßige, selbstverständliche Pflege des Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit geben jedem Menschen die Möglichkeit eigenverantwortlich und in menschlicher Würde zu leben und aktiv für das eigene Wohl und dasjenige unserer Gesellschaft zu sorgen.

Wir möchten:

Einen Raum schaffen für gemeinsames Suchen nach Stabilität und Zentrierung in einer Gruppe und dabei mit Übungen aus verschiedenen Traditionen und mit Ergosoma nach R.V. Tajon arbeiten, diese Arbeit kennen lernen und vertiefen.

Mit den individuellen Erfahrungen in einen Austausch kommen, die Arbeit und ihre Wirkung reflektieren.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Morgen

- Ankommen / Einstimmung
- Angeleitete Körperübungen in Ruhe und Bewegung
- Erfahrungsaustausch

## Nachmittag

- Behandlungen mit Ergosoma nach R.V. Tajon
- Austausch

Morgen und Nachmittag können auch einzeln besucht werden.