

Mit sorgsamem Schritten zu mehr Selbstbewusstsein im Alltag

Auch in einem dichten Alltag den **Kontakt** - zu unserer **Mitte**, unserer **Wahrnehmung** und dem Gefühl von **Verbundenheit** - bewahren. In diesem Kurs schaffen wir gemeinsam einen sicheren Raum, um neue Erfahrungen zu ermöglichen.

In **fünf aufeinander aufbauenden Modulen** erkunden wir Wege, gestärkt bei uns selbst anzukommen. Durch angeleitete Übungen, Wahrnehmungsarbeit und Austausch in der Gruppe entstehen **Schritt für Schritt mehr Orientierung, Selbstkontakt und Präsenz**.

Der Kurs unterstützt darin, eigene **Ressourcen bewusster wahrzunehmen** und zu nutzen – für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstbewusstsein im Alltag.

Zwischen den Modulen finden kurze Online-Treffen statt. Diese dienen der Vertiefung, dem Austausch von Erfahrungen und unterstützen die Kontinuität im persönlichen Prozess.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich selbst und anderen bewusster begegnen und ihre innere Verbindung stärken möchten.

Der Kurs unterstützt dabei,...

...innere Orientierung und Wahrnehmung zu verfeinern.
...den Kontakt zu sich selbst zu stärken.
...die Selbstregulation zu fördern.
...mehr Ruhe und Präsenz im Alltag zu erleben.
...mit sich selbst und anderen in eine lebendige Verbindung zu kommen.

Anmeldung und Kosten gesamter Kurs

CHF 1'190.00

Anmeldung via Email bei Fanny Lotter oder Marc Wüthrich

Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldung bedingt **Teilnahme an allen Kursteilen**

Modul 1 (4 Stunden)
Donnerstag, 5.11.2026
17-21 Uhr

Modul 2 (3 Stunden)
Donnerstag, 7.01.2026
18 - 21 Uhr

Modul 3 (3 Stunden)
Dienstag, 9.03.2027
18 - 21 Uhr

Modul 4 (3 Stunden)
Dienstag, 18.05.2027
18 - 21 Uhr

Modul 5 (3 Stunden)
wird mit der Gruppe
festgelegt

Zoom-Meetings
zwischen den Modulen

Kursaufbau

Modul 1 – Orientierung und innere Anbindung

Ankommen - eine Verbindung zur eigenen Mitte finden - Raum etablieren.
Angeleitete Übungen leiten in unsere Wahrnehmung, unterstützen ein Gefühl von Erdung, Sicherheit und innerer Zentrierung.

Modul 2 – Präsenz entwickeln

Bewusst wahrnehmen, was sich in unserem Innen bewegt - und was durch Kontakt mit dem Aussen geschieht. Diese Schwelle erforschen - einen sicheren Resonanzraum entwickeln - unsere Präsenz trainieren.

Modul 3 – Selbstregulation und Ressourcen

Unsere Ressourcen entdecken - Möglichkeiten kennenlernen, unser Nervensystem zu regulieren.
Uns in unserem Körper zu spüren unterstützt Orientierung, Handlungsspielraum, Selbstbewusstsein und Ruhe.

Modul 4 – Zentrierung und Ausdehnung

Wir erkunden, wie Vertrauen, innere Mitte und Durchlässigkeit entstehen können - und wie sich dieser Rhythmus im Alltag entfalten kann.

Modul 5 – Stille und Integration

Im Mittelpunkt des letzten Moduls stehen die Erfahrung von innerer Sammlung und die Ausdehnung zur Stille.
Wir integrieren Entdecktes aus den Erfahrungen des Kurses und richten den Blick darauf, wie uns das Erlebte und Neuerlernte im Alltag unterstützen kann.

Zwischen den Modulen – begleitende Online-Treffen:

Kurze Online-Treffen über Zoom bieten Raum für Austausch, Fragen und Vertiefung. Sie unterstützen die Kontinuität und helfen, die Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

2 Meetings zwischen den Modulen
Jeweils 19 - 20.30 Uhr
Daten werden mit der Gruppe festgelegt

Kontakt

Fanny Lotter

Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom
Leonhardsberg 16
4051 Basel
www.fannylotter.ch
info@fannylotter.ch
077 208 89 93

Marc Wüthrich

Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom
Supervisor im therapeutischen Kontext
Brodlaube 29
4310 Rheinfelden
www.cranio-rheinfelden.ch
contact@cranio-rheinfelden.ch
079 694 98 24

Kursort

Seminarraum Elementum Praxis
Birsigstrasse 4
4054 Basel