

## Grenzen setzen - Grenzen achten

ein Tagesseminar zur  
Persönlichkeitsentfaltung  
mit Margrit Diener  
13. März 2010  
in Zürich



### Programm

Grenzen haben und Grenzen setzen ist grundsätzlich wertfrei. Jeder Mensch hat das Recht auf selbst bestimmte Grenzen. Sie bilden die Grundlage für Autonomie und Kontaktfähigkeit.

Vielen Menschen bereitet es aber Mühe, Grenzen zu setzen und ihre eigenen Grenzen zu wahren und zu achten.

In Gruppen- und Partnerübungen erforschen wir unseren Umgang mit Grenzen und lernen unsere Glaubensmuster in Bezug auf Grenzen kennen.

Wir lernen den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Grenzen kennen und gehen der Frage nach, warum uns das Grenzen setzen schwer fällt.

Wir erspüren körperlich und energetisch unterschiedliche Arten von Grenzen und erforschen unseren Umgang damit.

Wir lernen unser Energiefeld auszurichten und üben uns im Nein und Stopp sagen.

**Seminarleitung:**

Margrit Diener, Schulleiterin Medita, Zürich

**Termin:**

13. März 2010 (10 bis 17 Uhr)

**Seminarkosten:**

CHF 150.— (ohne Verpflegung)

**Seminarort:**

Wehntalerstrasse 58, 8057 Zürich

**Anmeldungen:**

MEDITA Schule für integrative Energie-Therapie

[info@medita-schule.ch](mailto:info@medita-schule.ch) Tel. +41 44 462 69 02

[www.medita-schule.ch](http://www.medita-schule.ch)