



doris oeschger

# **SELBSTWIRKSAME GESUNDHEITSGESTALTUNG**

Liebst Du es, gemeinsam zu philosophieren?

Legst Du Wert auf einen Austausch auf Augenhöhe?

Strebst Du ein zufriedenes und aktives Leben an?

Bist Du bereit, die Verantwortung für Dein Glück in die  
eigenen Hände zu nehmen?

# Aufbruch in die Veränderung

Möchtest Du gerne mehr für Deine Gesundheit tun? Ergänzend zu anderen Therapien oder auch aus purer Neugier kannst Du in einer Kleingruppe lernen, selbstbestimmter zu leben.

Gemeinsam brechen wir auf in die Veränderung und lassen uns dabei von folgenden Zielen leiten.

- Achtsamkeit entwickeln gegenüber Körper und Geist
- Verantwortung für die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen
- Selbstmanagement-Kompetenzen stärken
- Eigene Begabungen und Fähigkeiten entdecken und lernen, sich selbst anzunehmen
- Vertrauen finden in den Lebensfluss und annehmen was ist
- Schritt für Schritt in die Selbstwirksamkeit finden



# Kurs-Informationen

- Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden
- Jeweils Dienstagabend 19:00 – 20:30 Uhr
- Daten: 01.11.22, 15.11.22, 29.11.22, 13.12.22,  
10.01.23, 24.01.23, 07.02.23, 21.02.23,  
07.03.23, 21.03.23
- Praxisraum Oberrohrdorf, Zelgli 3
- Voraussetzungen sind Neugier, Offenheit und Lust auf Veränderung
- Der Kurs besteht aus 10 Lektionen und kostet pauschal CHF 800.00
- Fragen/Anmeldungen Tel. 076 497 02 25 oder [doris.oeschger@swissonline.ch](mailto:doris.oeschger@swissonline.ch)

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen»

Aristoteles



## Doris Oeschger

Dipl. Physiotherapeutin HF

Pilates Rehabilitationstrainerin

Komplementärtherapeutin OdA KT in Akupunkturmassage

Hypno-Systemischer Coach IEF

Gesundheitsorientierte Therapien  
Zelgli 3, 5452 Oberrohrdorf, [www.dorisoeschger.ch](http://www.dorisoeschger.ch)