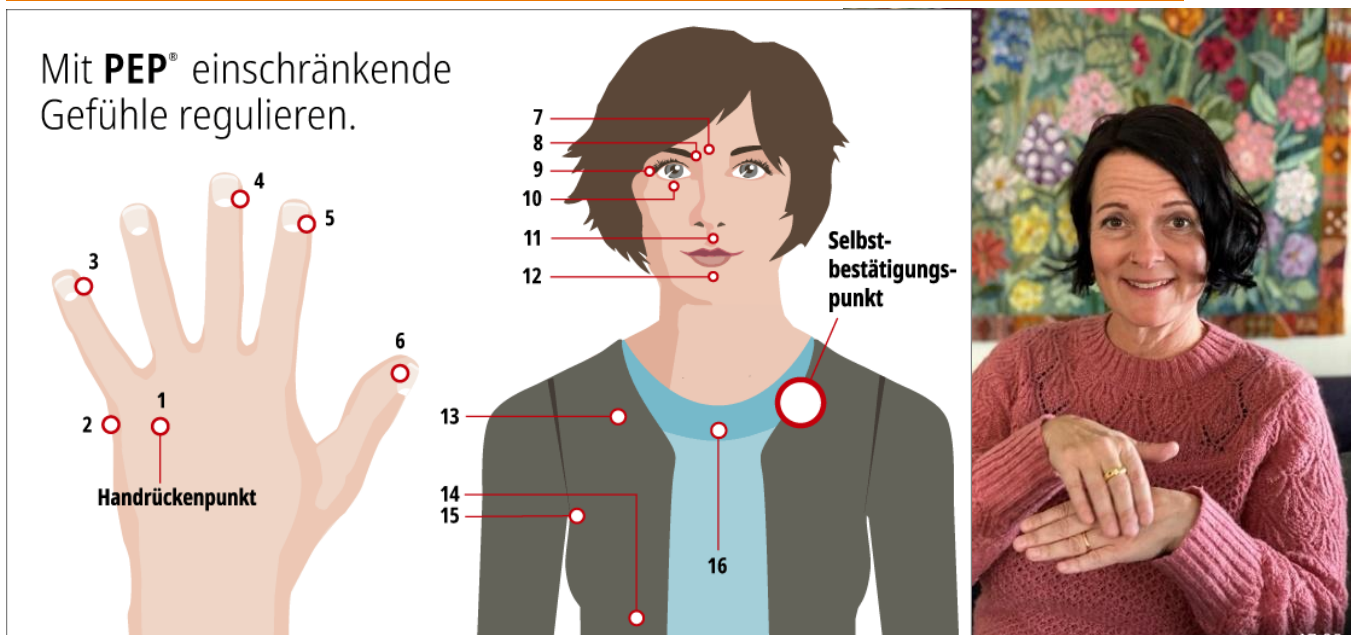


# Klopfen mit PEP\*



Mit PEP® einschränkende Gefühle regulieren.

**Dienstag, 21. Mai 2024, 14.00 – 16.30 Uhr**

**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Hast du Stress? Angst oder Panik? Belastungen? Bist du nervös? Möchtest du Selbstbewusstsein üben? Dann probiere an diesem Kurs Klopf-Übungen aus. Wir werden nicht OFFEN über Probleme reden! Alle üben still für sich selbst.

- Was ist Klopfen mit PEP\*?  
(\*Prozess orientierte Embodiment fokussierte Psychologie)
- Warum kann es helfen?
- Wann und wo kann ich es selbst anwenden?
- Es gibt genug Zeit für Fragen und Austausch.

<b>Zielgruppe</b>	für alle interessierten Personen
<b>Kursleitung</b>	Johanna Wüthrich, Coaching & Traumatherapie, Gebärdensprachdolmetscherin
<b>Kommunikation</b>	Gebärdensprache
<b>Kosten</b>	Fr. 5.-- pro Person
<b>Anzahl</b>	5 - 15 Personen

**Anmeldeschluss** **Di, 7.5.2024** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)