

## Schrei dich freiiiiii!!!!

Wieder einmal Ärger mit dem/der PartnerIn, den Kindern, dem/der ChefIn, dem/der besten FreundIn, den Nachbarn, den Eltern, dem Hund ..... oder ärgerst du dich gerade über dich selbst? Hast du schon wieder zu lange deinen Mund gehalten, dich zurückgenommen, nichts gesagt, alles in dich hineingefressen und runtergeschluckt? Bist außen ganz ruhig, obwohl es innen drinnen in dir bebt? Oder kannst du deine Wut schon lange nicht mehr spüren?

Ärger, Wut und Aggression sind Gefühle, die uns täglich begleiten, die wir jedoch viel zu selten äußern. Unzufriedenheit, Verspannungen und Depression sind mögliche Folgen.

Mit gezielten bioenergetischen Körperübungen, Tanz, Musik und Malen erlöst du deinen Körper von dieser Spannung, lässt raus, was dich blockiert, sagst alles, was schon lange in dir steckt – ohne Rücksicht darauf, was die anderen und die Gesellschaft denken, was du zu tun und wie du zu sein hast.

Der etwas andere, befreiende Übungsabend – ein „fresh up“ für zwischendurch, damit du dich wieder fit, frei, frisch und glücklich fühlst und die Liebe wieder fließen kann. Geeignet für alle, die gerne schreien und solche, die es ausprobieren möchten – denn gemeinsam schreit sich ´s leichter.

**Leitung:**

**Mag. Petra Döller:** Pädagogin, Heilpraktikerin (D),  
Initiative Körperarbeit, Imago Facilitator

**Mag. Doris Pühringer:** Akademische Heilpädagogin, Psychotherapeutin,  
Traumatherapeutin

**Ort:** 1070 Wien, Kaiserstraße 14/2/8, [apaedo@inode.at](mailto:apaedo@inode.at),  
Tel.: 01 / 524 62 93

**Zeit:** **18.15 – 21.00 Uhr**

**Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage oder telefonisch unter  
+43/ 1/ 524 62 93.**

**Kosten:** Euro 60,--

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Trinkflasche, Augenbinde, Schreib- und Malsachen  
(Packpapier u. Wachsmalkreiden)

-----  
**Verbindliche Anmeldung:**

**Name** \_\_\_\_\_

**Adresse/Tel.:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Jeder Workshop kann einzeln besucht werden. Sei bitte ca. 10 min vor Start des Workshops da, damit wir pünktlich beginnen können.

Der Workshop dient der Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die volle Verantwortung für alle ihn/sie betreffenden Gefahren und Schäden, für seine/ihre Erfahrungen und Aktivitäten während u. nach dem Workshop. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von APÄDO. Ersichtlich unter [www.apaedo.at](http://www.apaedo.at)