

Über mich

Susan Danuser
Rietstrasse 109
8200 Schaffhausen
052 625 11 01
resunad@yahoo.com

1955*

Handels- und Landwirtschaftsschule ZH und VS

1996 Gesundheitsberaterin AAMI (Academia Alpina
Medicinae Integralis, Breganzona)

2001 Sophrologin (Schweiz. Akademie für Sophrologie-
Ausbildung nach Caycedo, La Chaux-de-Fonds)

2006 Kursleiterin SVEB I (Frauenseminar am Bodensee,
Romanshorn) plus Zusatzmodule „Biographiearbeit“
und „Wechseljahre“

2007 Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation
(Ingrid Holler, München)

2008 Reiki I und II

Kursleitung in Sophrologie nach Caycedo seit 2002:
Volkshochschule Zürich, Basel, Spreitenbach, GFK-
Übungsgruppenleiterin in SH, Gruppenunterricht und
Einzelsitzungen (Reiki), Kurse in Persönlichkeitsentwicklung

Ich möchte die Menschen ihr Potential entdecken und
erobern lassen. So ist Veränderung und Wachstum
möglich.

Susan Danuser Schaffhausen



Dynamische Entspannung
Kommunikation
Persönlichkeitsentwicklung

Dynamische Entspannung... mit Sophrologie nach Caycedo

Entwicklung des Bewusstseins
Umgang mit Stress
Konzentrationsfähigkeit
Harmonie im Alltag
Inspiriert von westlicher Philosophie,
Yoga und Zen

Einführungskurse in Sophrologie nach Caycedo

Richtig atmen, den Körper bewusster wahrnehmen,
mit dem Stress besser umgehen, die Konzentrations-
fähigkeit steigern, sich auf die positiven Seiten des
Daseins konzentrieren

Siehe separate Flyer und
www.sophrologiezentrum.com

Übungsgruppen für Sophrologie

Die im Einführungskurs erarbeiteten Techniken
vertiefen und das Bewusstsein weiter entwickeln mit
zusätzlichen Techniken. Das Training in Gruppen
motiviert zusätzlich, das Gelernte im Alltag
anzuwenden.
Bestehende Gruppen: Zürich, Schaffhausen

... und mehr

Übungsgruppenleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Anhand von Beispielen aus dem Alltag eine
einfühlsame Kommunikation üben, Vertiefung in die
einzelnen Kapitel des Buches von Marshall B.
Rosenberg

Frauen in der Lebensmitte – Potentiale entdecken

Die neue Freiheit, Visionen für die Zukunft, selbst ist
die Frau! – Yes, we can!

„Mein Leben – ein Puzzle“ (Kurs mit Elementen der Biographiearbeit)

Rückschau halten, den roten Faden im Leben finden,
Gesetzmässigkeiten entdecken, Zukunftsperspektiven
entwickeln; Einzel- und Gruppenarbeit

Reiki-Behandlungen

Das uralte Handauflegen heisst im Japanischen Rei –
Ki (Universum – Energie). Der/die Behandelte nimmt
sich nur so viel von dieser Energie, wie er/sie im
Moment gerade braucht; tiefe Ruhe, Wohlbefinden und
Geborgenheit ist das Ergebnis.