

Kursausschreibung

Mittwoch + Donnerstag, 11. + 12. Dezember 2025, 9h00 - 17h00

Fahr-mal-runter

Anlass

Dich beschäftigen tausend Dinge und was gerade in der Welt passiert, juckt dich auch nicht wenig. Ärger Zuhause oder im Geschäft sind das Tüpfli auf dem i und allgemein kommt der Spass zu kurz. Der Schlaf ist mangelhaft, was kontraproduktiv für den Stresspegel und dein Suchtverhalten (Essen, Rauchen, Trinken, Arbeiten usw.) ist.

Inhalt

- Stress lass nach. Hintergrundwissen
- Der bewusste Umgang mit Druck
- Angst abbauen – aber wie?
- Persönliches Wohlbefinden, Tools und Theorien
- Meditation und autogenes Training nutzen
- Entspannen und besser schlafen können
- Mit mentalen Siestas in innerer Balance sein
- Persönliche Umsetzungsstrategie

Ziele

Im «Fahr-mal-runter-Seminar» kriegst du umsetzbare Tools in die Hand, welche dir helfen entspannter zu sein, Ängste abzubauen, abzuschalten und besser schlafen zu können.

Kursleitung

Rita Mancini, Eidg. Dipl. Kauffrau des Detailhandels HF, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Dipl. Mentaltrainerin ILP und Dipl. Autogentainerin, Autorin zahlreicher Selbstmanagementbücher, www.rita-mancini.com

Kursort

Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'090.–

formation-ARC.Suisse

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 6. November 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.