

## Kursausschreibung

---

**Donnerstag, 9. April, 10h30 – 18h30 + Freitag, 10. April 2026, 9h00 – 17h00**

## **Achtsamkeit im Arbeitsalltag – Stress loslassen & mit praktischen Übungen innere Stärke gewinnen**

### **Anlass**

Erlebst du auch Situationen, in denen von dir erwartet wird, schneller, besser oder genauer zu sein? Oft scheint die Messlatte höher zu liegen als das, was du gerade leisten kannst. Diese ständige Ausrichtung auf das, was fehlt, kann das Gefühl erzeugen, nie genug zu sein. Das führt leicht zu Stress und macht weniger Freude – im Beruf, im Privatleben und im Umgang mit dir selbst.

In diesem Kurs erhältst du eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit. Du lernst, bewusst innezuhalten, deine Stärken wahrzunehmen und den Blick auf das Positive zu richten. So entdeckst du neue Energiequellen, die dir helfen, mehr Gelassenheit, Freude und Lebensqualität in deinen Alltag zu bringen.

### **Ziele**

Ich

- erkunde Achtsamkeitstechniken in 5-6 Lebensbereichen.
- erfahre und beschreiben, welche stärkenden Gefühle und Empfindungen durch körperliche, kreative oder meditative Übungen entstehen.
- wähle Instrumente aus und entscheide, welche dieser Techniken ich in meinem Alltag weiter vertiefen und anwenden möchte.

### **Inhalt**

Im Kurs üben wir, Achtsamkeit und Dankbarkeit bewusst in den Alltag einzubauen. Dankbarkeit stärkt unser Wohlbefinden und wirkt auch auf andere positiv.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden:

- Geführte Meditationen
- Körperliche Übungen
- Natur als Unterstützerin
- Kreative Tätigkeiten
- Dankbarkeitsübungen

Diese Instrumente helfen dir, deine Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und die Fülle in und um dich herum zu entdecken.

Ein Perspektivenwechsel kann dabei zu erstaunlichen Ergebnissen führen, zum Beispiel:

- Stress besser aushalten
- Beziehungen einfacher gestalten
- eigene Stärken besser sehen und nutzen

### **Kursleitung**

Anna Christen, Dozentin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin [www.annachristen.ch](http://www.annachristen.ch)

# formation-ARC.Suisse

## Kursort

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

## Adressatenkreis

Alle interessierten Frauen und Männer, welche bereit sind, sich auf die oben beschriebenen Aktivitäten einzulassen.

## 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.

**Für Nicht-Mitglieder:** CHF 1'140.— (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 **Montag, 9. März 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).