

## Kursausschreibung

**Donnerstag, 28. Mai, 10h30 – 18h30 + Freitag, 29. Mai 2026, 9h00 – 17h00**

## Ich trage mir Sorge – zwei Tage für mehr Energie, Balance und innere Stärke

### Anlass

„Ich stehe an erster Stelle!“ – dieser Satz klingt für viele egoistisch oder arrogant. Doch bei genauerem Hinsehen bedeutet es etwas anderes: Wer gut für sich selbst schaut, kann Stress besser bewältigen, Burnout vorbeugen und schwierige Lebensphasen gelassener meistern. Auch das körperliche Wohlbefinden und die eigene Energie nehmen zu.

Wenn es dir gut geht, hast du die Kraft, die täglichen Herausforderungen im Beruf und im Privatleben zu meistern. Du kannst deinen Mitmenschen wohlwollend begegnen und sie unterstützen. So wirkt Selbstfürsorge nicht egoistisch – sondern positiv auf Ihr ganzes Umfeld.

Genau das lernst und übst du in diesem Kurs. Wir schenken uns selbst zwei Tage volle Aufmerksamkeit, um gestärkt und mit voller Energie in unseren Alltag zurückzukehren.

### Ziele

Ich

- lerne 5-6 Bereiche kennen, in denen ich für mich Sorge tragen kann.
- erfahre und beschreibe, welche stärkenden Gefühle und Empfindungen durch bestimmte Übungen entstehen.
- entscheide, welche dieser Möglichkeiten ich in meinem Alltag weiter anwenden und vertiefen möchte.

### Inhalt

Mein Geschenk an mich selbst: zwei Tage volle Aufmerksamkeit. Ich sammle neue Kraft, stärke meinen Energiehaushalt und gewinne mehr Klarheit für meinen Alltag.

Dazu arbeiten wir mit:

- Übungen, um auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse (Bewegung, Ernährung, Pflege) zu hören
- Geführten Meditationen und Wahrnehmungsübungen
- Unterstützenden Übungen aus Körperarbeit, Yoga und Atemschulung
- Methoden zur Burnout-Prävention: Gedanken- und Gefühlsmuster erkennen und positiv lenken
- Kreativen Techniken, um in Kontakt mit sich selbst zu treten

### Kursleitung

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

### Kursort

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

# formation-ARC.Suisse

## 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, 27. April 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).