

Kursausschreibung

Donnerstag, 21. Mai + 28. Mai + 4. Juni 2026, 18h00 - 20h30

Mentale Siesta – neue Energie finden in kurzen Pausen

Fühlst du dich im Alltag oft gestresst, weil Pausen zu kurz kommen? Wünschst du dir mehr Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden – trotz voller Agenda?

In diesem Online-Kurs entdeckst du, wie kleine mentale Erholungsiseln grosse Wirkung haben können: mehr Energie, mehr Ruhe und mehr Lebensqualität. Alle Übungen sind einfach, sofort anwendbar und lassen sich auf deinen persönlichen Arbeitsalltag übertragen.

Ziele

Ich ...

- erkenne meine persönlichen Energieräuber und Energiequellen und gewinne mehr Klarheit über meine Ziele.
- setze kurze Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitstechniken ein, um Körper und Geist im Alltag zu aktivieren und zu entspannen.
- baue gezielte Micro-Pausen und mentale Rituale ein, um zwischendurch Kraft zu tanken und fokussierter zu bleiben.
- entwickle einfache Strategien, um Gedanken loszulassen, Dankbarkeit zu pflegen und erholsamen Schlaf zu fördern.

Inhalt

Kurze Inputs wechseln sich mit einer **Palette an praktischen Übungen** ab, aus der du das auswählst, was zu dir passt. So kannst du die Methoden direkt von zu Hause aus ausprobieren und in deinen Alltag übertragen. Austausch und Reflexion in der Gruppe runden jede Einheit ab.

1. Abend:

- Einstieg & Bewusstsein: Mentale Standortbestimmung, Energie-Check: Wo verliere ich Kraft, was gibt mir Energie? Mehr Klarheit haben.
- Körper & Kopf kombinieren: Mini-Bewegungen, Atemübungen, Energiepunkte aktivieren.

2. Abend

- Ideen für den Start in den Tag: Atemübungen für Klarheit, Visualisation, kurze Aktivierungstechniken.
- Ideen für zwischendurch: 5-Minuten-Meditation, Micro-Pausen

3. Abend

- Ideen um den Tag abzuschliessen: Schreibübungen zum Loslassen, Entspannungsübung, Dankbarkeit, Visualisation für besseren Schlaf.

Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandles, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

formation-ARC.Suisse

Kursort

Online / bequem von zu Hause

Adressatenkreis

Alle Personen, welche ihr Leben selbst gestalten, Stress abbauen und Erfolg haben wollen.

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 450.– (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, 16. April 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.