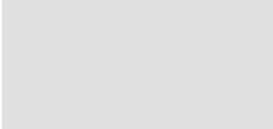


18

Allgemeiner Kurs

21.+22. April 2022



Unter Druck und trotzdem gelassen

Anlass ♦ Verschiedene Körper- und Konzentrationsübungen erlauben Zugang zu uneingeschränkten Energiequellen unseres Körpers. Diese machen uns bewusst, wie wir uns schützen, und die nötige Kraft finden können, um unser Gleichgewicht zu halten. Dabei spielt es keine Rolle **was** uns stresst. **Wie** wir darauf reagieren, ist sehr unterschiedlich. Das vorgeschlagene Übungsprogramm von 2 kompletten individuellen Tagen hingegen ist für jeden Körper zugänglich und kann sich leicht in den Alltag einbauen. Statt einer neuen Disziplin, wird diese zur wohltuenden Routine welche uns hilft, uns nicht mehr von Stress automatisch „regieren“ zu lassen, bewusster unser Leben zu gestalten und unsere Gesundheit zu bewahren.

Kursleitung ♦ Rita Rütsche, Diplomierte Praktikerin der Grinberg Methode®, MLC© (Méthode de Libération des Cuirasses) und Yoga Shivananda

Adressatenkreis ♦ Alle interessierten Personen

Teilnehmerzahl ♦ Maximal 12 Personen

Datum, Zeit ♦ Donnerstag + Freitag, 21.+22. April 2022, 09h00 – 17h00

Ort ♦ Hotel Sedartis, Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil, 043 388 3300

Anmeldung ♦ Bis spätestens **Donnerstag, 24. März 2022** ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch

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

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'150.—
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)