

## Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag - Frühling

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Anlass</b>          | Achtsamkeit in unserem (Arbeits-)Alltag heisst, durch bewusst gelenkte Aufmerksamkeit in jeder Situation des Lebens mehr in uns selbst zu ruhen. Wir werden gelassener und unabhängiger von dem, was gerade um uns passiert. Im Frühling erwacht die Natur und auch wir Menschen können diese Chance für einen Neubeginn nutzen! Wir horchen in uns hinein, um herauszufinden was diese Jahreszeit in uns bewegen könnte und möchte.                 |
| <b>Inhalt/Ziel</b>     | Wir bewegen uns in der Natur und nehmen den Frühling mit allen Sinnen wahr. Wir schauen, was ein Neubeginn für uns persönlich – beruflich oder privat – zu diesem Zeitpunkt bedeutet und finden einen kreativen Ausdruck dafür. Körperliche Übungen und Inputs zum Thema Nahrung bringen unserem Körper Schwung und Energie.   |
| <b>Kursleitung</b>     | Anna Christen, Coach, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin, <a href="http://www.annachristen.ch">www.annachristen.ch</a>  |
| <b>Adressatenkreis</b> | Alle interessierten Frauen und Männer  |
| <b>Teilnehmerzahl</b>  | Maximal 12 Personen  |
| <b>Datum, Zeit</b>     | <b>Kursbeginn: Donnerstag, 19. Mai 2022, 11.30 Uhr</b><br><b>Kursschluss: Freitag, 20. Mai 2022, 17.00 Uhr</b>   |
| <b>Ort</b>             | Seehotel Wilerbad, 6062 Wilen am Sarnersee, Tel. 041 662 70 70   |
| <b>Anmeldung</b>       | Bis spätestens Donnerstag, 21. April 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage <a href="http://www.formation-arc.ch">www.formation-arc.ch</a>   |
| <b>Kurskosten</b>      | Für <b>Mitglieder</b> werden die Kosten wie folgt übernommen: <ul style="list-style-type: none"><li>· Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende</li><li>· transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr</li><li>· SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr</li></ul> Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.<br><b>Nichtmitglieder:</b> CHF 1'200.—<br>(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung) |
| <b>Mitnehmen</b>       | Schreibzeug, Farbstifte, bequeme Kleidung, Hausschuhe, solides und wasserfestes Schuhwerk, der Temperatur angemessene Kleidung für draussen, inkl. Regenausrüstung, Woll- oder Fleecedecke.  |