

Outdoor-Academy I

Digital-Detox - intensive Naturerfahrungen zur Entschleunigung und für die persönliche Energiesteigerung nutzen

Anlass ◆ Die berufliche Welt wird zunehmend digitaler, dynamischer und hektischer. Um langfristig gesund zu bleiben, braucht es Zeitfenster der absoluten Entschleunigung und Rückbesinnung. Mit intensiven Naturerfahrungen schöpfen wir neue Kraft für unsere beruflichen Herausforderungen und aktivieren unseren Energiehaushalt positiv.

Inhalt /Ziel ◆

- Naturerfahrungen zur Entschleunigung nutzen
- Meditations-Techniken kennen lernen
- Die eigene Reflexionskompetenz fördern
- Techniken des Digital-Detox kennenlernen
- Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

Kursleitung ◆ Michael Homberger, Schulleiter einer Züricher Primarschule, dipl. Wildnispädagoge, Molekulargenetiker (MSc in Biology, UZH), Lerncoach
Kilian D. Grütter, Executive MBA UZH, lic.phil UZH, Mediator FHNW, Inhaber und Geschäftsführer KDG GmbH, Dozent für Führungslehrgänge

Adressatenkreis ◆ Alle Arbeitnehmer mit Interesse am Thema

Teilnehmerzahl ◆ Maximal 15 Personen

Datum, Zeit ◆ Montag, 15. August 2022 / 10.00 bis 21.30 Uhr
Dienstag, 16. August 2022 / 08.00 – 11.30 Uhr

Ort ◆ Seminarhotel FloraAlpina, Schibernstrasse 2, 6354 Vitznau, 041 399 70 70

Anmeldung ◆ Bis spätestens Montag, 18. Juli 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 1'200.—
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

Mitnehmen ◆ Gutes Schuhwerk, Trinkflasche, Badesachen