

## Achtsamkeit im (Arbeits) Alltag - Herbst

**Anlass** ◆ Der Herbst ist die Jahreszeit der farbigen Blätter, der Ernte, der Fülle, der Dankbarkeit, des Wanderns und der klaren, kühler werdenden Luft, der Vorbereitungen auf den Winter. Im Seminar üben wir aufmerksam zu sein und jede Situation bewusst wahr zu nehmen, mit dem Ziel mehr in uns selbst zu ruhen. Wir werden gelassener und unabhängiger von dem, was gerade im Aussen passiert. Unsere Lebenshaltung ist zunehmend geprägt von unserem eigenen, ganz individuellen Empfinden.

**Inhalt /Ziel** ◆ Wir bewegen uns viel draussen an einem wunderbaren Kraftort mit Blick auf See und Berge im Herzen der Schweiz. Beabsichtigt ist die Kraft der Natur zu erfahren und ihre wohltuende, nährnde Wirkung auf uns Menschen zu spüren. Gleichzeitig widmen wir uns den Themen, welche die Jahreszeit uns präsentiert: Welche Gaben und Geschenke hat mir das Leben beschert und wie gehe ich damit um? Was hat mir mein Lebensweg aufzuzeigen? Wie finde ich immer wieder die Verankerung in mir selbst und geniesse Momente des Glücks unabhängig vom Aussen?

**Kursleitung** ◆ Anna Christen, Coach, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin [www.annachristen.ch](http://www.annachristen.ch)

**Adressatenkreis** ◆ Alle interessierten Frauen und Männer

**Teilnehmerzahl** ◆ Maximal 12 Personen

**Datum, Zeit** ◆ Kursbeginn: Montag, 5. September 2022, 11.30 Uhr  
Kursschluss: Dienstag, 6. September 2022, 17.00 Uhr

**Ort** ◆ Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

**Anmeldung** ◆ Bis spätestens Montag, 8. August 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage [www.formation-arc.ch](http://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)

**Mitnehmen** ◆ Schreibstifte/Farbstifte, bequeme Kleidung, Malschürze/altes T-Shirt, Hausschuhe, der Temperatur und Witterung angemessene Kleidung inkl. gutes, festes Schuhwerk (z.B. Trekkingschuhe) für draussen (Regenausrüstung, keine Schirme!, Details werden mit der Einladung verschickt.)