

Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag - Sommer

Anlass	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 Sommer geniessen wir die Energie der Sonne und des Wassers. Oft machen wir in dieser Jahreszeit Ferien um aufzutanken, uns draussen zu bewegen und aufzuhalten. Es ist eine Jahreszeit der Fülle, Leichtigkeit und Lebensfreude.
Inhalt/Ziel	Wir bewegen uns in der Natur um die Oberi Nase zwischen Weggis und Vitznau direkt am Ufer des Vierwaldstättersees. Wir widmen uns der Bedeutung der Sonne als Gestirn aber auch jener in uns drin. Wir erfreuen uns an unserem Körper und tun ihm Gutes mit entsprechender Nahrung und Pflege. Wir finden zu unseren inneren Schätzen über die achtsame Erfahrung in der Natur.
Kursleitung	Anna Christen, Coach, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin www.annachristen.ch
Adressatenkreis	Alle interessierten Frauen und Männer
Teilnehmerzahl	Maximal 12 Personen
Datum, Zeit	Kursbeginn: Donnerstag, 23. Juni 2022, 11:30 Uhr Kursschluss: Freitag, 24. Juni 2022, 17.00 Uhr
Ort	See- und Seminarhotel FloraAlpina, Schibernstrasse 2, 6354 Vitznau, Tel. 041 399 70 70
Anmeldung	Bis spätestens Donnerstag, 27. Mai 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: <ul style="list-style-type: none">· 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.
Mitnehmen	Nichtmitglieder: CHF 1'150.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung) Der Witterung angepasste Kleidung für draussen, bequeme Kleidung für drinnen, je nach Witterung Badezeug, Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme, eine Fleecedecke, ein Schriftstück (Buch, Zeitungsartikel oder ähnliches), welches mir etwas bedeutet/etwas mit mir zu tun hat