

Kursausschreibung

Donnerstag + Freitag, 16.+17. März 2023, 10:30 – 17 Uhr

Ich trage mir Sorge

Anlass

Ich stehe an erster Stelle! Dieser Satz kommt vielleicht nicht gut an in unserem Umfeld. Er scheint egoistisch – vielleicht sogar arrogant. Wenn man etwas genauer hinschaut, kann eine gesunde Selbstliebe jedoch viele herausfordernde Situationen massiv verbessern: grössere Resistenz bei Stress am Arbeitsplatz, Zentriertheit in herausfordernden Lebensphasen, körperliches Wohlbefinden und höheres Energieniveau. Burnouts, Abhängigkeiten und emotionale Verstimmungen können verhindert oder wenigstens vermindert werden. Denn: Nur wenn es mir gut geht, habe ich die Kraft all die Aufgaben des privaten und beruflichen Lebens zu meistern und kann auch für andere da sein. Aus dieser Perspektive betrachtet, ist der Satz am Eingang nicht egoistisch, sondern wirkt sich letztendlich positiv auf mein ganzes privates und berufliches Umfeld aus.

Inhalt

Wir schenken uns selbst zwei Tage volle Aufmerksamkeit, um voller Energie in unseren Alltag zurückkehren zu können. Wir lernen auf unseren Körper und seine Bedürfnisse (Bewegung, Ernährung, Pflege) zu hören, machen geführte Meditationen oder Wahrnehmungsübungen sowie unterstützende physische Übungen aus Körperarbeit, Yoga und Atemschulung. Für ein ganzheitliches Wohlbefinden ist es auch wichtig unsere Gefühle und Gedanken lenken zu können. Wir kommen unseren Gedanken- und Gefühlsmustern auf die Schliche und erfahren, wie wir diese in die gewünschten Bahnen lenken. Des Weiteren benutzen wir kreative Techniken, um in Kontakt mit uns selbst zu treten.

Kursleitung

Anna Christen, Dozentin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin www.annachristen.ch

Kursort

FloraAlpina, Schibernstrasse 2, 6354 Vitznau, 041 399 70 70

Adressatenkreis

Alle interessierten Frauen und Männer, welche bereit sind, sich auf die oben beschriebenen Aktivitäten einzulassen

Mitnehmen

- Schreibzeug
- bequeme Kleidung
- der Temperatur und Witterung angemessene Kleidung inkl. gutes, festes Schuhwerk für draussen
- (allenfalls Regenausrüstung, keine Schirme)

formation-ARC.Suisse

Kosten

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 1'140.– (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

Anmeldung: Bis spätestens am Donnerstag, 16. Februar 2023 über die Webseite www.formation-arc.ch