

## Kursausschreibung

---

**Montag + Dienstag, 17. + 18. April 2023, 9h00 - 17h00**

## Angst vor der Angst

### Anlass

Kurs zum besseren Management von Ängsten, die uns vermehrt in unserem Alltag begleiten. (Pandemie, Kriege, Klimawechsel usw.)

### Inhalt / Ziel

Angst wird in der Regel als Feind erlebt, als ein Hindernis, das unsere Fähigkeiten und unser Handeln beeinträchtigt. Wenn wir Angst haben, geben wir auf, was wir wollen, geraten in Stress, werden nervös, ungeduldig oder verbergen, was wir wirklich fühlen und denken - das sind nur einige der Möglichkeiten, wie wir versuchen, Angst zu vermeiden.

Angst ist unsere eigene Energie, die uns daran hindert, frei und lebendig zu sein.

Sie ist ständig da, um unser Leben und das, was wir als wertvoll empfinden, zu schützen. In einer Zeit, wo dieser Mechanismus von äusseren Ereignissen und Katastrophen stimuliert wird, ist es umso wichtiger zu lernen mit unseren Ängsten umzugehen. Gewisse Ereignisse können wir nicht ändern, aber wir können unseren Umgang mit der Angst ändern, uns dadurch persönlich weiterentwickeln und wachsen, die Ruhe und den Überblick bewahren. Der Angst auf diese neue Weise zu begegnen ist ein Lernprozess, macht unsere Handlungen präziser und effektiver und unseren Willen stärker.

### Was wir in diesem Workshop lernen:

- Angst als körperliche Energie erfahren
- Die persönliche Begrenzung, die durch Angst verursacht wird, aufheben
- Hinweise zur Funktion der Angst in unserem Körper
- Bewusstsein über unsere Muster gegenüber Angst
- Körperliche und mentale Übungen, autogenes Training im Zusammenhang mit unserer Reaktion auf Angst

### Kursleitung

Rita Rütsche, Praktikantin der Grinberg Methode und der «Méthode de Libération de Cuirasses»

### Kursort

City Hotel, Aarbergstrasse 29, 2503 Biel/Bienne, 032 327 27 27,

### Adressatenkreis

Personen, die gerne einen anderen Umgang mit Stress und Angst lernen möchten. Der Kurs ist kein Ersatz für Therapien und richtet sich nicht an Patienten, welche sich unter psychologischen Behandlungen befinden.

# 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 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

## Anmeldung

Bis spätestens Montag, 20. März 2022 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)