

Kursausschreibung

Montag + Dienstag, 14.+15. August 2023, 9h00 - 17h00

Outdoor-Academy

Intensive Naturerfahrungen zur Entschleunigung 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 verschiedenen Techniken zur Stärkung der persönlichen Verbindung zur Natur schöpfen wir neue Kraft für unsere beruflichen Herausforderungen und aktivieren unseren Energiehaushalt positiv.

Inhalt / Ziel

- Naturerfahrungen zur Entschleunigung nutzen und eigene Resilienz für die Herausforderungen im beruflichen Alltag stärken
- Meditations-Techniken kennen lernen
- Die eigene Reflexionskompetenz für den Berufsalltag fördern
- Techniken des Digital-Detox kennenlernen
- Die persönliche Verbindung zur Natur stärken durch alte Techniken indigener Kulturen

Kursleitung

Michael Homberger, CAS Führen einer Bildungsorganisation, Schulleiter, Wildnispädagoge

lic. phil. Kilian D. Grütter, Executive MBA UZH, MAS UZH, Inhaber und Geschäftsführer KDG GmbH

Kursort

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, 041 757 14 14

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

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 am Montag, 17. Juli 2023 über die Homepage www.formation-arc.ch