

## Kursausschreibung

---

**Donnerstag + Freitag, 15.+16. Juni 2023, 10:30 – 17:00 Uhr**

# Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag

### Anlass

Die Arbeitswelt und die Gesellschaft zeigen uns immer wieder auf, wo wir uns noch verbessern können oder sollen; schneller, schöner, besser, genauer sein müssen. Die Messlatte ist immer höher als was wir gerade leisten. Dieser Fokus auf das «Defizit» kann zu steter Unzufriedenheit führen - in der Arbeit, im Privatleben, im Umgang mit uns selbst. Wir scheinen nie gut genug zu sein, denn es liegt ja stets noch mehr drin. Solche Haltungen und Anforderungen kreieren Stress und vermindern unsere Lebensfreude und -qualität.

### Inhalt / Ziel

Durch Achtsam- und Dankbarkeit fokussieren wir uns nicht auf das Defizit sondern auf das Positive. Echt empfundene Dankbarkeit schafft Fülle in unserem Inneren und kriert diese nach und nach auch im Aussen. Sie macht uns glücklich und zufrieden und das steckt auch unsere Mitmenschen an, mit welchen wir in Kontakt treten. Sie rückt Dinge ins rechte Licht.

Dieser Kurs zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du Dankbarkeit lernen und üben kannst. Wir arbeiten mit geführten Meditationen, mit körperlichen Übungen, geniessen und nutzen die Natur als wunderbare Unterstützerin und sind auch kreativ tätig. All diese Instrumente helfen uns, unsere Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und die Fülle in und um uns zu entdecken.

Der Perspektivenwechsel kann zu erstaunlichen Resultaten im Aussen führen: Wir werden stressresistenter, komplizierte Beziehungen werden einfacher, unsere Stärken treten vermehrt in den Vordergrund und vieles mehr.

### Kursleitung

Anna Christen, Dozentin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin [www.annachristen.ch](http://www.annachristen.ch)

### Kursort

Mattli Antoniushaus, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

### 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 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

**Anmeldung:** Bis spätestens am Donnerstag, 18. Mai 2023 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)