

## Kursausschreibung

---

**Freitag + Samstag, 29.+ 30. November 2024, 9h00 - 17h00**

## Fahr-mal-runter

### Anlass

Dich beschäftigen tausend Dinge und was gerade in der Welt passiert juckt dich auch nicht wenig. Ärger zuhause oder im Geschäft sind das Tüpfli auf dem i und allgemein macht gar nichts mehr Spass. Der Schlaf kommt zu kurz, was kontraproduktiv für den Stresspegel und dein Suchtverhalten (Essen, Rauchen, Trinken, Arbeiten usw.) ist.

### Ziel

Mentale Siestas können dir den Tag und manche Beziehungen retten, persönliche sowie geschäftliche. Im «Fahr-mal-runter-Seminar» kriegst du umsetzbare Tools in die Hand, welche dir helfen entspannter zu sein, Ängste abzubauen, abzuschalten und so besser schlafen zu können.

### Inhalt

- Stress lass nach. Hintergrundwissen
- Der bewusste Umgang mit Druck
- Angst abbauen – aber wie?
- Persönliches Wohlbefinden, Tools und Theorien
- Meditation und autogenes Training nutzen
- Entspannen und besser schlafen können
- Mit mentalen Siestas in innerer Balance sein
- Persönliche Umsetzungsstrategie

### Kursleitung

Rita Mancini, Eidg. Dipl. Kauffrau des Detailhandels HF, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Dipl. Mentaltrainerin ILP und Dipl. Autogentainerin, Autorin zahlreicher Selbstmanagementbücher, [www.rita-mancini.com](http://www.rita-mancini.com)

### Kursort

Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

### 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.

# formation-ARC.Suisse

**Nichtmitglieder:** CHF 1'090.- (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

## **Anmeldung**

Bis spätestens Freitag, 1. November 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)