

Kursausschreibung

Donnerstag, 15. Mai, 10h30 – 17h00 + Freitag, 16. Mai 2025, 9h00 – 17h00

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 herausfordernden 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 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.

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- erkunden 5-6 Lebensbereiche, in welchen sie sich Sorge tragen können.
- erfahren, welche stärkenden Gefühle und Empfindungen physische, kreative oder meditative Übungen in ihnen kreieren können.
- wählen aus, welche der geübten Techniken sie in ihrem Alltag nachhaltig vertiefen möchten.

Kursleitung

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

Kursort

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

Adressatenkreis

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

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 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'140.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 10. April 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.