

Innehalten, Schlaf finden und Auftanken: ein Mehrtagesseminar

Eine Auszeit für Achtsamkeit, Schlaf und digitale Entgiftung, um geistig zur Ruhe zu kommen.
08.-10. Dezember 2023

Kursinhalte:

- Selbstfürsorge und Entspannung: Techniken für bewusste Entspannung im Alltag und die Bedeutung von Selbstfürsorge.
- Vorbereitung auf intensive Zeiten: Wertvolle Tipps, um stressige Phasen wie Weihnachten besser zu bewältigen.
- Natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus: Verstehen, wie der biologische Rhythmus Schlaf und Gesundheit beeinflusst.
- Digitale Bewusstheit: Achtsamer Umgang mit Bildschirmzeit.
- Abendroutinen, Meditation und Yoga: Entspannende Abendroutinen, angeleitete Meditationen und leichte Yoga-Übungen.
- Austausch: Gemeinsame Übungen und Austausch in der Gruppe.

Kursziele:

Dieses Seminar bietet eine Auszeit für Achtsamkeit, Schlaf und digitale Entgiftung, um geistig zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch Achtsamkeit, Digital Detox und besseren Schlaf ein gesünderes Leben führen können. Ziel ist es, den Alltag bewusster und entschleunigter zu gestalten und eine gemeinsame Abendroutine zu etablieren, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Personen, die dem Alltagsstress entfliehen möchten, Achtsamkeit und Entspannung suchen, sowie ihren Schlaf verbessern wollen. Es ist offen für alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Voraussetzungen:

Keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind erforderlich.

Zum Ort:

Das Seminar findet auf der Meielisalp oberhalb von Leissigen statt und bietet eine wunderschöne Aussicht auf den Thunersee.

Datum:

Freitag, 08.12. um 10 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023 um 16 Uhr.



Kursleitung:

Gabriela von Arx (Achtsamkeits-Lehrerin, Coach, Supervisorin BSO) in Coleitung mit Salome Kurth (Asst. Prof., Schlafforscherin, Universität Fribourg).

! Silvia Moser

Achtsamkeit als tägliche Praxis und Grundhaltung ermöglicht Gabriela, das Leben in all seinen Facetten mit einem klaren Geist und einem offenen Herz zu erleben. Salomes Forschung dreht sich um das Verständnis der körperlichen biologischen Rhythmen. Dies motiviert sie, ihrem eigenen Schlaf eine hohe Priorität einzuräumen.

Kurskosten:

- ¥! Earlybird Kurskosten (bei Anmeldung vor 03.11.2023): CHF 870 bei 8 Teilnehmenden (proportional weniger bei mehr Teilnehmenden). Danach: CHF 1070.
- ¥! Zuzüglich: Übernachtungskosten, alle Mahlzeiten, Pausenverpflegung, Shuttle Service, Seminarraum, Material, etc. zwischen CHF 352 bis 468 je nach Zimmer und Nasszelle.

Anmeldung:

Anmeldefrist Early Bird: Bis 03.11. werden 8 Anmeldungen benötigt, um die Entscheidung über die Durchführung des Kurses zu treffen. Sofern der Kurs stattfindet, sind Anmeldungen bis zum 07.12. möglich.

Hier mehr Informationen und Anmeldung

Wir freuen uns darauf, gemeinsam auf diese Reise zur inneren Ruhe und Erneuerung zu gehen.