

Innehalten, Schlaf finden und Auftanken: ein Mehrtagesseminar

Eine Auszeit für Achtsamkeit, Schlaf und digitale Balance, um geistig zur Ruhe zu kommen.

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, um Achtsamkeit, gesunden Schlaf und digitale Balance zu praktizieren und so geistige Ruhe finden. Ziel ist es, den Alltag bewusster und entspannter zu gestalten und eine gemeinsame Abendroutine zu etablieren, die Körper und Geist zur Ruhe bringt.

Zielgruppe:

Das Seminar ist für Personen, die dem Alltagsstress entkommen, Achtsamkeit und Entspannung finden, und ihren Schlaf verbessern möchten. Es steht allen Interessierten offen, unabhängig von Vorerfahrungen oder besonderen Fähigkeiten.

Ort:

Das Seminar findet entweder auf der Meielisalp oberhalb von Leissigen statt, wo es eine wunderschöne Aussicht auf den Thunersee bietet, oder an einem anderen vergleichbar schönen Ort.

Datum:

Aktuelle Termine sind auf der Homepage zu finden.

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 siehe Homepage:

- Early Bird-Tarif und Normal-Tarif
- Zuzüglich: Übernachtungskosten, alle Mahlzeiten, Pausenverpflegung, Shuttle Service, Seminarraum, Material, etc.

Anmeldung:

Anmeldefrist für den Early Bird-Tarif und weitere Informationen sind auf der Homepage zu finden. Bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn benötigen wir mindestens 8 Anmeldungen.

Hier mehr Informationen und Anmeldung

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

