

# Kursprogramm 2016

## JANUAR

Mose – vom Sklavenjungen zum Befreier einer Nation Do 21.01. – So 24.01.16

## FEBRUAR

Mutig – ehrlich – leidenschaftlich Beziehung leben Do 04.02. – So 07.02.16

Träume – wenn die Seele Nachtschicht macht Do 11.02. – So 14.02.16

Wege aus dem religiösen Missbrauch Do 25.02. – So 28.02.16

## MÄRZ

Leben mit neuen Perspektiven – 8 Wochen Resilienz-Training Mo 07.03. – Fr 29.04.16 +

Anders handeln – der Versöhnungsweg Do 17.03. – So 20.03.16

## MAI

Missbrauch und Manipulation durchschauen – der 5M Kreislauf Do 05.05. – So 08.05.16 +

Leben mit neuen Perspektiven – Resilienz-Training in 12 Modulen Do 05.05. – So 08.05.16 +

Wenn der Körper spricht – Psychosomatik Do 19.05. – So 22.05.16

## JUNI

Leben mit neuen Perspektiven – 8 Wochen Resilienz-Training Mo 27.06. – Fr 19.08.16 +

## SEPTEMBER

Ein volles Ja zu mir – Wege in die Eigenverantwortung Do 22.09. – So 25.09.16

## OKTOBER

Leben mit neuen Perspektiven – 8 Wochen Resilienz-Training Mo 24.10. – Fr 16.12.16 +

## NOVEMBER

Symbiose aufbrechen – unabhängig leben Do 03.11. – So 06.11.16

+ Mehr Informationen  
siehe Rückseite



## Resilienz – die Fähigkeit zu innerer Stärke:

In einer Welt, die an Komplexität laufend zunimmt, ist innere Stärke im Sinne von emotionaler Widerstandskraft gefragt, um nicht an den Herausforderungen des Alltags zu zerbrechen. Die Fähigkeit zu innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz bezeichnet. Seit zwölf Jahren haben wir im Rahmen unserer 8-Wochenkurse unsere Kompetenzen zu diesem Thema laufend

weiterentwickelt. Unser Ansatz lautet: Durch konsequente Wahrnehmung einer bewussten und ausgewogenen Beziehung zu sich selber die eigene Identität sowie den Selbstwert stärken! Dadurch werden wir bereit, für die Konsequenzen unseres eigenen Denkens, Fühlens und Handelns immer mehr die Verantwortung zu übernehmen.



### Das 8-Wochen Resilienz-Training:

Unsere 8-Wochenkurse sind heute als Resilienz-Trainings aufgebaut.

Dreimal jährlich bieten wir die Gelegenheit, sich in einem achtwöchigen Resilienz-Training ganzheitlich der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit zu widmen, innere Stärke und neue Perspektiven aufzubauen. Dies geschieht in einem geschützten Rahmen. Der Vorteil des achtwöchigen Resilienz-Trainings im Herzen der Surselva liegt in der Distanz zum Alltag. Das ermöglicht der Seele, belastende Muster schneller freizugeben, ungenutzte Ressourcen zu entdecken und neue Kompetenzen einzuüben. Der räumliche und zeitliche Rahmen während diesen acht Wochen erlaubt eine grössere Interventions-tiefe und hilft beim Verarbeiten von Erlebnissen, die im Alltag belasten und freies Handeln verhindern.



### Das Resilienz-Training in 12 Modulen:

Erstmals bieten wir auch ein Resilienz-Training auf 12 Module über ein Jahr verteilt an.

Dieses Resilienztraining ist modular aufgebaut und dauert ein Jahr. Im Rahmen eines Wochenendes pro Monat, jeweils Donnerstagabend bis Sonntagnachmittag, werden die verschiedenen Fragen rund um die Stärkung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit betrachtet. Der Vorteil dieses modularen Resilienz-Trainings ist der Bezug zum Alltag. Was in den einzelnen Modulen erkannt wurde, kann direkt umgesetzt werden. Durch den gegenseitigen Austausch in den Kursblöcken wird die Motivation gefördert, neue Verhaltensweisen im Alltag einzuüben. Das Resilienz-Training in 12 Modulen beginnt im Mai 2016.

**Angesprochen? Dann melden Sie sich bei uns.  
Gerne unterstützen wir Sie beim Entwickeln ihrer persönlichen Resilienz-Strategie!**



### Time Out:

Falls Sie keiner unserer Kurse anspricht – sei es in zeitlicher Hinsicht oder aus thematischen Gründen –, oder falls Ihnen das Gruppensetting unserer Kurse nicht zusagt, besteht bei uns auch die Möglichkeit eines individuellen Time Outs. Dieses Angebot ist auf Personen abgestimmt, die sich in einer Zeit der Neuorientierung oder in einer Krisensituation befinden und für die

Aufarbeitung ihrer Fragestellungen einen Ausstieg aus dem Alltag wünschen. In einem Time Out begleiten wir Sie in individueller Weise und bieten Ihnen daneben eine Palette an Möglichkeiten für eine kreative Auseinandersetzung mit sich selbst.

**Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**