

## Kursdetails 8 Wochen Resilienztraining

---

### >Inhalt

Verborgene Ressourcen entdecken und Selbstvertrauen stärken

Wer bin ich noch, wenn ich nicht mehr gesehen werde? Warum passiert es mir immer wieder, dass ich aus Beziehungen falle? Am Rand stehe? Orientierungslos und ausgepowert bin? Wir laden dich ein, deine ureigene Identität neu zu entdecken.

In diesen acht Wochen machen wir eine Auslegeordnung der Ursachen und Auswirkungen deiner aktuellen Situation. Darin entdeckst du, was dir immer wieder Sand in dein Getriebe bringt. Was dich am Leben hindert und dich im Hamsterrad gefangen hält.

Du lernst dich, deine Werte und Fähigkeiten auf eine neue Weise kennen und annehmen. Dies geschieht im Austausch mit anderen Kursteilnehmern und regelmässigen Einzelberatungsgesprächen. Kreative Elemente wie Malen, Gestalten, Musik und Erlebnispädagogik sowie praktische Arbeiten in Haus und Umgebung unterstützen diesen Prozess. Auf den Praxistransfer werden wir neu in diesem Kurs einen Fokus legen, das heisst unsere Themen noch mehr mit der Praxis verknüpfen, den Kurs in einen familiären Rahmen einbetten und miteinander praktisch tätig sein.

Diese Abenteuerreise stärkt dein Selbstvertrauen und öffnet neue Perspektiven.

### >Preise

Kurskosten, Lebensberatungsgespräche, Mahlzeiten (Vollpension unter der Woche, am Wochenende Brunch/Nachessen), WLAN, Whirlpool, Velo, Bettwäsche, Waschen, Tumbler, Übernachtung im Doppelzimmer<sup>2</sup>, Etagendusche/-WC, Langzeitparkplatz gegen Gebühr vorhanden.

Die Kurspauschale setzt sich wie folgt zusammen:

Übernachtungen & Mahlzeiten	53 Nächte / Mo-Fr Vollpension / Sa-So Halbpension	CHF	5'290.00
Kurskosten	Kursleitung, Vor- und Nachbearbeitung, Kursorganisation	CHF	4'535.00
Einzelberatungen	24 Lebensberatungsgespräche bis 30 Minuten	CHF	1'920.00
Total Kurskosten	Einzelpreise	CHF	11'745.00
Abzüglich Stiftungsrabatt *		CHF	-3'295.00
<b>8 Wochen Resilienztraining</b>	<b>Kurspauschale</b>	<b>CHF</b>	<b>8'450.00</b>

Es besteht auch die Möglichkeit, nur die ersten vier Wochen des Kurses zu besuchen:

<b>4 Wochen Resilienztraining</b>	<b>Kurspauschale</b>	<b>CHF</b>	<b>4'450.00</b>
-----------------------------------	----------------------	------------	-----------------

\* Wir sind überzeugt, dass für den Aufbau einer nachhaltigen Resilienz eine intensive Begleitung notwendig ist. Unsere Therapie- und Beratungsansätze zur Erreichung dieses Zieles sind mit den Bedingungen einer Krankenkassen-Anerkennung nicht kompatibel. Unser Anliegen ist es jedoch, dass niemand aus finanziellen Gründen auf unsere Angebote verzichten muss. Deshalb finanzieren wir einen Anteil der Kurs- und Beratungskosten über die Stiftung Casa Immanuel. Dieser Anteil wird durch Spenden, diakonische Mitarbeiterlöhne und auch ehrenamtliche Mitarbeit gedeckt.

Zusätzlich kann bei einer persönlichen finanziellen Notlage, gemäss den Vorgaben der Stiftung, über eine Unterstützung durch den Immanuel Fonds entschieden werden.




---

<sup>2</sup>Aus gesundheitlichen Gründen ist nach Absprache mit der Kursleitung auch ein Einzelzimmer möglich (Pauschal zusätzlich CHF 795.00 bei 8 Wochen respektive CHF 395.00 bei 4 Wochen).