

## Work-Life-Balance

### Achtsame Kommunikation als Grundlage



Persönliches Wachstum umfasst den fortlaufenden Prozess, durch Achtsamkeit in allen Lebensbereichen eine ausgewogene Balance zu erzielen. Diese Bereiche können sein: Beruf, Finanzen, Familie, soziale Kontakte, Körper und Fitness sowie Sinnfragen und Kultur. Dadurch wird eine umfassende Gesundheit angestrebt, das heisst geistiger Friede, Glück und körperliches Wohlbefinden. Die Weiterbildung an der S.H.N. vermittelt den TeilnehmerInnen theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten um das prozessbegleitende Gespräch selbständig und verantwortungsvoll in der Praxis anzuwenden. Die TeilnehmerInnen machen Querverbindungen zur ganzheitlichen Körpertherapie, zur Naturheilkunde, zu verschiedenen psychologischen Systemen und zur Schulmedizin. Sie lernen bei Klienten während der Körpertherapie, Körpersignale wahrzunehmen und diese feedback- und prozessorientiert zu begleiten.

#### KURSinHALTE

Persönliches Wachstum durch Achtsamkeit Ausgewogene Balance finden in den Lebensbereichen:

- Beziehung
- Beruf
- Körper
- Sinn und Spiritualität

#### ARBEITSMETHODIK

Der Kurs ist zeitlich und inhaltlich berufsbegleitend konzipiert. Die praktizierten Unterrichtsformen fördern aktive Lernprozesse, wobei Vorkenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden aufgenommen und vertieft werden. Initiative, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zur Erreichung der Lernziele bewusst gefördert.

#### KURSLEITUNG

Andreas Ledermann, Naturheilpraktiker, Buchautor Brigitta Raimann, Sozialpädagogin, Naturheilpraktikerin

#### TEILNEHMER

Bis 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

#### DATEN

09.05.2014 bis 11.05.2014

#### ORT

Freizeitanlage Loreto Zug

#### KOSTEN

CHF 390 einzelnes Wochenende

#### ANMELDUNG

Siehe Adresse unten.