



Mo-Fr
22.-26. Aug.
2022

ZRM®-Grundkurs mit Wanderungen im Val Poschiavo und Engadin

Neue Wege gehen

Zuweilen sehnen wir uns nach etwas Neuem oder spüren, dass es nicht so weitergehen kann wie bisher. Ob wir das Neuland schon im Blickfeld haben oder noch nicht, in beiden Fällen unterstützt dich unser ZRM®-Grundkurs (Zürcher Ressourcen Modell) deinen ganz persönlichen Weg zu finden und ihn motiviert zu gehen.

Durch ein spielerisches Entdecken unbewusster Anteile in dir, werden deine Wünsche und Bedürfnisse immer klarer. Du entwickelst ein Haltungsziel, das deinem ureigenen Wesen entspricht. Dieses wird mit Methoden der aktuellen Hirn- und Motivationsforschung gestärkt, damit es lange wirksam bleibt. Mit einem Rucksack voller neu entdeckter Ressourcen und Werkzeuge kehrst du in deinen Alltag zurück.

ZIELGRUPPE / TEILNEHMERZAHL

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Wünsche erkennen und authentisch neue Wege gehen wollen. Trittsicherheit und Kondition für dreistündige Wanderungen sind nötig. 5 - 10 Teilnehmende

ZIELE

persönliche Wünsche und Bedürfnisse klären
eigene Ressourcen entdecken und systematisch aufbauen
Wege finden, die das Selbstbewusstsein stärken und vor Stress schützen
sich ein lustvolles Verfahren des Selbstmanagements aneignen, das den Entscheidungsspielraum und das Handlungsrepertoire erweitert, um auch in schwierigen Situationen Gestaltler:in des Lebens zu sein



ORT

Casa Alpina Belvedere, Alp Grüm und Berghaus Diavolezza

METHODEN

Das educta-Persönlichkeitstrekking mit integriertem ZRM®-Grundkurs (M.Storch/F.Krause) ist eine Methode, die sich aus verschiedenen psychologischen Schulen, neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirn-, Lern- und Motivationsforschung, körpertherapeutischen und mentalen Techniken zusammensetzt und mit Bewegung im Höhenklima kombiniert wird. Meditative Teile und Übungen zur Körpererfahrung ergänzen das Seminar.



DATEN

Montag bis Freitag, 22.-26. August 22
Anmeldeschluss: 8. Juli 2022

KOSTEN UND LEISTUNGEN

Fr. 1850.- inklusive Übernachtung, Halbpension und Seilbahnfahrt, exklusive Mittagsverpflegung.

INFORMATION & ANMELDUNG

Hugo Furrer
+41 79 224 44 85
Kirchstrasse 23
9400 Rorschach
www.educta.ch
mail@educta.ch



KURSLEITUNG

Hugo Furrer
Supervisor, ZRM®-Trainer, dipl. Bergführer, ehem. Leiter der Intensivweiterbildung PHSG, Geschäftsführer educta.ch



Lunar Willi
ZRM®-Trainerin, TRE® Certified Provider, Integrative körperzentrierte Coach IBP
www.im-kern.ch

