

zur
Anmeldung



Corinne Süssli

Coach
Supervisorin
Organisationsberaterin

„Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug.“

(Hilde Domin)

Dieser Satz von Hilde Domin begleitet und beflügelt mich seit vielen Jahren. Auf langen Spaziergängen, wenn sich Schritt für Schritt der Weg unter meine Füsse schiebt und meine Seele mit Fragen und Ängsten ringt, finde ich immer wieder Federn. Sie zeigen mir: Du bist auf dem Weg, vertraue und sei MUTig!

Ich arbeite seit über zehn Jahren selbständig als Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin. Mit Humor, Leichtigkeit, Lebenserfahrung, Intelligenz und Kreativität begleite ich Menschen bei Veränderungs- und Entwicklungsprozessen – MUTig, Schritt für Schritt.

Diesen Prozess mit einer kleinen Gruppe an diesem kraftvollen Ort anstossen, bekräftigen, nachhaltig gestalten und begleiten zu dürfen, darauf freue ich mich sehr.



Mireille Kuhn

Schulsozialarbeiterin
Achtsamkeitstrainerin
Yogalehrerin

Seit jeher hat mich fasziniert, was Antworten auf die vielen Fragen des Lebens gibt.

Hauptberuflich war ich in den letzten zwanzig Jahren in der Schulsozialarbeit tätig. In diesen Jahren sind Themen wie Meditation, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Yoga stets wichtiger geworden. Die daraus entstandenen Veränderungen möchte ich nicht mehr missen.

Diese Erfahrungen weiterzugeben, ist mir eine grosse Freude. So habe ich einige Jahre an Schulen Achtsamkeitskurse für Kinder und Jugendliche durchgeführt.

Seit kurzem bin ich als Yogalehrerin in meinem eigenem Studio tätig.

Veränderung

23.-25. AUGUST 2024
HOTEL UCLIVA

Eintauchen losfliegen!

Mut zur Veränderung

23.-25. August 2024
Hotel Ucliva

Wir laden dich herzlich ein, in unserem Seminar herauszufinden, wie Mut, Selbstfürsorge und Achtsamkeit zusammenhängen, und zu lernen, wie sich deine Widerstände zeigen und wie du sie mutig auflösen kannst.

Unsere Beiträge zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Veränderungsprozessen unterstützen dich in deiner persönlichen Entwicklung. Dabei wechseln sich lebensnahe Theorie mit Visionsreisen, achtsamer Meditation und Körperübungen ab. So kommst du zur Ruhe und stärkst deine innere Mitte. Weitere Übungen begleiten deinen Prozess, so dass du deinen Mut nährst, und erste Schritte auf neuen Wegen gehst.

Die Erkenntnisse aus diesem Wochenende unterstützen deine persönliche Entwicklung, so dass du auch in deinem Alltag Hindernissen mit Selbstmitgefühl begegnest, achtsam auf deinem Weg bleibst und mit Gelassenheit und Zuversicht Veränderungen anpackst.

In unserem Seminar vermitteln wir leicht in den Alltag integrierbare Übungen für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst.

**Seminarhotel Ucliva
mit Bündner Charme und zauberhafter Natur**

Rund um unser Seminarhotel Ucliva, in der wunderschönen Surselva im Bündner Vorderrheintal, wirst du dich wohlfühlen. Veränderungsprozesse haben ihre ganz eigene Geschwindigkeit. Wir planen ausreichend Zeit ein für ruhige Spaziergänge, Musse, Sein und Gedankenaustausch.

Adresse

Hotel Ucliva, 7158 Waltensburg, ucliva.ch

Kosten Seminar

Seminarkosten Fr-So | CHF 365.-
Frühbucherrabatt von 10% auf die Seminarkosten bei Anmeldung bis 19. Mai 2024.

Maximale Teilnehmerzahl sind 15 Personen.

Anmeldung bis spätestens 23. Juni 2024

Kosten Unterkunft und Verpflegung

Halbpension mit vegetarischem Essen, exkl. Kurtaxe, pro Person im Doppelzimmer

CHF 373.- zur Einzelnutzung

CHF 273.- zu zweit

Bitte gleichzeitig mit der Seminaranmeldung die Unterkunft direkt im Hotel via info@ucliva.ch buchen.



Traue dich und reserviere dir jetzt deinen Platz um einzutauchen und loszufliegen – achtsam und mutig.

Freitag, 23.08.2024

Ab 16:00 Uhr

Ankunft

18:00 Uhr

Willkommensapéro

18:30 Uhr

Abendessen

20:00 - 21:45 Uhr

Kennenlernen & eintauchen

Samstag, 24.08.2024

Ab 7:00 Uhr

Frühstück

8:30 - 12:30 Uhr

Achtsam wahrnehmen

12:30 Uhr

Mittagessen

Anschliessend Zeit zur freien Verfügung

16:00 - 18:00 Uhr

Innehalten, wünschen

18.30 Uhr

Abendessen

20:00 - 21:45 Uhr

Vertiefen, neu ausrichten

Sonntag, 25.08.2024

Ab 7:00 Uhr

Frühstück

8:30 - 11:30 Uhr

Hindernissen begegnen und widerstehen

12:00 Uhr

Mittagessen

13:30 - 15:30 Uhr

Verbinden, erkennen, freuen, feiern

15.30 Uhr

Verabschieden und losfliegen

Infoabende

Bist du interessiert und noch unentschlossen?

Wir bieten in Buchs/ZH zwei Infoabende für weitere Details zum Seminarablauf, für Fragen und zum gegenseitigen Kennenlernen an:

15. März 2024 | 19:00 – 20:00 Uhr

13. Mai 2024 | 19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung & Kontakt

mirkuhn@sunrise.ch

mut@corinnesuessli.ch

oder via www.mutuebermut.ch

Mut
über
Mut