

Entdeckungsreisen in die eigene Innenwelt

Liebe- und verständnisvoll sein mit uns selbst

Freitag, 16. April 2027, 14 Uhr bis Sonntag, 18. April 2027, 12 Uhr
Seminarhotel Mattli Antoniushaus, Morschach SZ

In diesem Praxis-Seminar erkunden wir anhand aktueller Themen von euch Teilnehmerinnen und Teilnehmern verschiedene Zugänge zu unseren Persönlichkeitsanteilen und lernen diese «innere Wohngemeinschaft» kennen, verstehen und wertschätzen.

Wir kommen ausserdem in Kontakt mit unserem Selbst und seinen Qualitäten. Indem wir diese kultivieren und stärken, erfahren wir mehr Selbststeuerung: Es ist uns häufiger möglich, bewusst wählen zu können, wie wir auf eine Situation antworten, statt wie so oft aus einer Gewohnheit, einem Verhaltensmuster heraus automatisch reagieren zu müssen. Und es gelingt uns, liebe- und verständnisvoller mit uns selbst umzugehen.

Dabei hilft uns die Praxis der Achtsamkeit, freundlicher, interessierter, nichtwertender Präsenz. Dazu gesellen sich Übungen zum Kennenlernen von inneren Anteilen in Dyaden, Kleingruppen und Aufstellungen.



Martina Egli Meienberg, mail@martinaegli.ch, Achtsamkeitstrainerin MBSR, ausgebildet in der Therapieform «Inneres Familiensystem» (IFS)



Marc Vuilleumier, info@coach-vision.ch
Trainer, Coach, Supervisor bso ausgebildet in der Psychologie des «Selbst»

Voraussetzungen

Dieser Kurs steht allen offen, die sich auf eine Entdeckungsreise ins eigene Innere begeben möchten und am Austausch mit Mitreisenden interessiert sind.
Wir Kursleitenden geben auf Wunsch gerne weitere Auskünfte.

Kosten

Kurspauschale (inkl. Seminarraum): CHF 600

Kosten Unterkunft und Verpflegung (Einzelzimmer, 1× Halb-, 1× Vollpension):

Zimmer mit Lavabo und Etageduschen: CHF 312

Zimmer klein mit Dusche/WC: CHF 378

Zimmer Standard mit Dusche/WC: CHF 402

Anmeldung bis spätestens 1. März 2027

www.martinaegli.ch

Unterkunft bitte direkt im Mattli anmelden:

info@antoniushaus.ch, 041 820 22 26

Annulationsbedingungen

Eine Abmeldung ohne Kostenfolge ist bis 1. März 2027 möglich.
Für Abmeldungen, die danach erfolgen, wird eine Gebühr von CHF 200 in Rechnung gestellt.
Für erfolgte Reservationen im Mattli Antoniushaus gelten deren AGBs.
Ohne Abmeldung wird die ganze Kurspauschale in Rechnung gestellt.