

BACH-BLÜTEN EINFACH UND SICHER ANWENDEN - THEMENKURS GELASSENHEIT GEGEN ANGST UND STRESS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

BACH-BLÜTEN EINFACH UND SICHER ANWENDEN - THEMENKURS GELASSENHEIT GEGEN ANGST UND STRESS

EINLEITUNG

Bach-Blüten sind natürliche Blütenessenzen, die vom britischen Arzt Dr. Edward Bach entdeckt wurden.

Sie sind sanfte Begleiter, um mit Stress und Ängsten entspannter umzugehen und die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern. Egal ob Prüfungsstress, Zahnarztbesuch, Versagensangst oder grossen Belastungen, die Stress auslösen, können sie uns dabei unterstützen, die innere Ruhe wiederzufinden.

In diesem Kurs lernst du die entsprechenden Bach-Blüten kennen, welche dich bei Stress und Angst unterstützen, damit du den emotionalen Anforderungen des täglichen Lebens positiver begegnen kannst.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Denkweise von Dr. Bach, die seiner Therapiemethode zugrunde liegt
- kennen die Wirkungsweise der Bach-Blüten und wissen, wie sie unterstützend wirken können
- verfügen über Wissen zur Notfall-Mischung – von der Zusammensetzung bis zu den Einsatzmöglichkeiten
- kennen die entsprechenden Bach-Blüten gegen Stress und Angst, und ihre Anwendungsmöglichkeiten
- haben einen Einblick in die Herstellung und Einnahme von Bach-Blüten
- sind in der Lage, ihre eigene Bach-Blütenmischung zu kreieren, abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse

INHALTE

- Einblick in die Geschichte und Philosophie von Dr. Edward Bach
- Wirkung der Bach-Blüten
- Vorstellung der Notfall-Mischung und deren Anwendung
- Präsentation entsprechender Bach-Blüten gegen Stress und Angst, und der ihnen zugrunde liegenden Seelenzustände
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Themenbezogenen Bach-Blüten erkennen
- Anwendungsmöglichkeiten der Bach-Blüten
- Herstellung und Einnahme der Bach-Blüten

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Themenzentrierte Kurzreferate (Theorie zu den Bach-Blüten)
- Fallbeispiele
- Praktische Demonstrationen und Übungseinheiten

12 Teilnehmende mit einer Lehrperson

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierte - es sind keine Vorkenntnisse nötig

Grundkenntnisse der Bach-Blüten sind von Vorteil

VORBEREITUNGSauftrag

Skript zum Kurs mitbringen

LEITUNG

Alexandra Förderer

BEMERKUNGEN

Bei Interesse kann gegen einen Aufpreis von CHF 20.00 eine eigene Bach-Blüten-Mischung hergestellt werden. Der Betrag ist bitte direkt an die Dozentin zu bezahlen.

| Kursort | Datum | Zeiten | Kurs-Nr | Kosten |
|---|------------|-------------------|---------|-----------|
| Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock | 25.06.2025 | 09.00 - 17.00 Uhr | 38425 | CHF 260.- |