

# ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR SELBSTFÜRSORGE

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR SELBSTFÜRSORGE

### EINLEITUNG

Das Training der Achtsamkeit schult unsere Wahrnehmung und verändert unseren Umgang mit Stress. Indem wir persönliche Stressmuster identifizieren und lernen, sie in schwierigen Situationen rechtzeitig zu erkennen und positiv zu beeinflussen, steigern wir langfristig unsere psychische Widerstandskraft und zugleich unser seelisches Wohlbefinden. Auf diese Weise gelingt es uns, gelassener und souveräner mit den Herausforderungen und Krisen des Alltags umzugehen.

Achtsamkeit ist eine kraftvolle Ressource, die wir nutzen können, um unsere Gesundheit und Lebensfreude zu fördern sowie eine empathische innere Haltung zu kultivieren. Sie kann geübt, gelernt und gezielt eingesetzt werden - akut zur Entschleunigung oder als Grundton der Lebensführung. Das Ergebnis spiegelt sich auch in unserer Arbeit wider und kann bewusst dazu dienen, methodisch Impulse zu setzen, die nicht nur uns selbst, sondern auch unser Gegenüber motivieren und in seiner Konstitution stärken.

### ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen den Einfluss von Achtsamkeit auf den Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen und wissen, wie sie diese Erkenntnisse gewinnbringend für sich nutzen können
- wissen, wie Achtsamkeit hilft, Glück intensiver wahrzunehmen
- verfügen über Kenntnisse, wie achtsame Kommunikation im Alltag den Mehrwert steigert
- wissen, wie sie ihre Grenzen achtsam ausloten und sich klar positionieren können
- kennen die Balance zwischen notwendiger Empathie und den Risiken eines Übermasses an Mitgefühl und verstehen, warum ein Zuviel an Mitgefühl ungesund sein kann
- wissen, welche Rolle Resilienz in diesem Zusammenhang spielt

## INHALTE

- Achtsamkeit in zahlreichen Facetten und ihr Mehrwert
- Gezielte Übungen und kurze Meditationen, die Du in Deine tägliche Routine integrieren kannst, um ein besseres Wohlbefinden zu erreichen
- Praktische Methoden zur Stärkung Deiner Resilienz und Selbstfürsorge, um Herausforderungen des (Berufs-)Alltags gelassener und souveräner zu begegnen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theoretischer Input mit praktischen Übungen
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Austausch im Plenum

Maximale Gruppengrösse: 16 Personen mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Physiotherapeutin
- Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie
- Yogatherapeutin
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)
- Fitnessfachwirtin (IHK)
- Inhaberin der Physioyoga Akademie
- Buch- & Hörbuchautorin

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Dieser Kurs ist für alle, die sich für Achtsamkeit interessieren und in Zukunft besser für sich selbst sorgen wollen. Stressige Zeiten und Lebenskrisen gehören zum Leben dazu. Wer über die richtigen Resilienz-Tools und Ressourcen verfügt, bleibt gesund und steigert im Alltag sein Wohlbefinden.

## VORBEREITUNGSauftrag

Schaffe an dem Ort, von dem aus zu teilnimmst, eine Wohlfühlatmosphäre und Sorge dafür, dass Du ungestört bleibst.

## LEITUNG

# BEMERKUNGEN

Wir treffen uns über Zoom. Du brauchst keine kostenpflichtige Version. Ein Link wird Dir rechtzeitig zur Verfügung gestellt.

Du benötigst eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät zur Bild- und Tonwiedergabe (Laptop oder Tablet wird empfohlen) sowie ein Mikrofon.

| Kursort | Datum      | Zeiten            | Kurs-Nr | Kosten    |
|---------|------------|-------------------|---------|-----------|
|         | 21.06.2025 | 09.00 - 17.00 Uhr | 32124   | CHF 230.- |