



**aktuelle  
Daten:  
[komvisio.ch/  
angebot/  
workshops](https://komvisio.ch/angebot/workshops)**

**Meins leben - mein Leben!**

**Eine  
Reise  
zu meinen  
Ressourcen**

# Meins leben - mein Leben!

## Eine Reise zu meinen Ressourcen

Sich selbst auf der Spur sein, erkennen, was mich ausmacht, mir gut tut - genau diese Ressourcen sind nicht nur in Pandemiezeiten enorm wichtig. Das Thema, wie ich mit mir, meinen Fähigkeiten, meinen Wünschen umgehe, wie ich mit anderen im Austausch bin, wie ich Schwierigkeiten meistern oder besser: transformieren kann, ist zentral für mein körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Mein Eigenes leben - dem gehen wir wandernd, mit hilfreichen Inspirationen, begleitetem Gespräch, kreativ-künstlerischen



Ausdrucksformen, sich verbindend im einfachen Gesang und Austausch in kleinen Gruppen, bei gutem Essen, einladender Landschaft und guter Unterbringung nach. Herzliche Einladung nach Gais im Appenzellerland!

**Wie** achtsam – herzlich begleitend - im Einklang mit der Natur – Wohlbefinden fördernd

- Meditation am Morgen zur Einstimmung in den Tag
- Jeder Tag beinhaltet 2-4 Stunden wandernd oder spazierend, in der Natur, begleitet von Impulsen, die das Eigene klarer in jeder entstehen lassen
- Zeit für sich, Selbstreflexion, Paar- und Gruppenaustausch mit kreativ-künstlerischen (ohne Anspruch) Ausdrucksformen
- Resonanzräume für das Eigene, sowie unterstützende Atem- und Körperübungen
- Getragen von der Verbindung im Austausch, in Klängen, im Sein – in der gegenseitigen Stärkung kann sich auch Schweres lösen
- Individuelle Einzelgespräche
- Die Gruppe ist auf max. 16 Personen beschränkt. Das Seminar findet ab 6 Personen statt.

**Wo:** Seminar- und Ferienhotel «Idyll», Gais im Appenzellerland – ganz nah und weit weg vom Alltag

**Leitung:** Ulrike Arens-Fischer und Barbara Eppler, Sprechwissenschaftlerinnen, Coach und Supervisorinnen, Trainerinnen, Mediatorin/Konfliktbegleiterin und Moderatorinnen.

Wir haben eine langjährige Meditationspraxis, Erfahrung mit künstlerischen Ausdrucksformen, verschiedene Beratungsausbildungen. Weiter-



B.Eppler

U.Arens-Fischer

bildungen in transgenerationalen Traumatisierungen, Atem-, Stimm- und Körperarbeit

### Ihre Investition

für 4 Tage: Start 1. Tag 10 Uhr, Ende letzter Tag 17 Uhr, Kurskosten CHF 960 plus Seminarpauschale Hotel EZ mit Dusche/WC inkl. Vollverpflegung/Kaffeep. CHF 546 zzgl Kurtaxe  
für 5 Tage: Start 1. Tag 10 Uhr, Ende letzter Tag 17 Uhr, Kurskosten CHF 1200 plus Seminarpauschale Hotel EZ mit Dusche/WC inkl. Vollverpflegung/Kaffeepause CHF 728 zzgl Kurtaxe

Sozialtarif für Kurskosten ist möglich - bitte anfragen, wir versuchen alles, um es möglich zu machen

**Interessiert? Willkommen auf: [www.komvisio.ch](http://www.komvisio.ch)**

Foto: U.Arens-Fischer