



- * den Druck und Stress hinter sich lassen
- * Methoden der Entspannung erleben
- * Wege zur Veränderung des Alltags erproben

Freitag, 22.09.2023 ab 18:00 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023 um 16:00 Uhr
2 Übernachtungen inkl. Verpflegung,

Preis pro Person **CHF 700.00**
Preis für Paare CHF 1'200.00
(bei knappen finanziellen Mitteln pro Person CHF 500.00)

Kursleitung: Dario Togni-Wetzel, Coach/Supervisor, dipl. Arbeitsagoge, Ausbilder FA
www.togni-beratung.ch

Ich geh ins Kloster

Der Wunsch vieler Menschen, dem hektischen Alltag zu entfliehen und aus dem täglichen Stress auszusteigen, ist gross. Aber wie soll das gelingen? Wie kann die täglich neue Herausforderung das Leben und Schaffen zu bewältigen, besser gemeistert werden? In diesem Erfahrungsseminar können Sie nicht nur aus Ihrem Alltag aussteigen, sondern auch Wege und Methoden erproben, die Sie für Ihre Alltagsgestaltung mitnehmen können, damit Sie auch nach diesem Seminar, einen Nutzen davon erfahren. Es sind keine Voraussetzungen zu erfüllen ausser einer: Sie haben den ernsthaften Wunsch, mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit in ihren Lebensalltag zu bringen.



Dieses Erfahrungsseminar ist für Menschen, die

- mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit in ihren Lebensalltag bringen möchten
- neue Kraft und Zuversicht tanken möchten
- Methoden der Entspannung und Regenerierung kennen lernen möchten
- ihr Leben stärker in ihre eigenen Hände nehmen möchten

Am Seminar wird sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen und geistigen Ebene gearbeitet, mit Methoden der Atmung, der Gedanken und des Wortes, der Entspannung, der Stille und der Meditation, begleitet von einfach verständlichem, aber wirkungsvollem Wissen über die Zusammenhänge. Auch die Voraussetzungen und der Weg zu nachhaltiger Veränderung des Lebensalltags werden erarbeitet.

Seminarleitung:

Der Seminarleiter Dario Togni-Wetzel hat mancherlei Methoden und Wege zur inneren Stille erprobt. Er macht regelmässig für sich Ausstiegs-Wochenenden im Kloster Fischingen. Seit über 15 Jahren ist er in der Supervision, Aus- und Weiterbildung von sozial tätigen Menschen in der ganzen Schweiz tätig. In diesem Erfahrungsseminar lädt er dazu ein, auf verschiedenen Ebenen die kostbaren Qualitäten eines geführten Ausstiegs zu erfahren und Instrumente und Methoden der Alltagsveränderung kennen zu lernen.

Anmeldung:

Die Anzahl Teilnehmende ist begrenzt auf 10.

Anmeldungen bis spätestens 1. September 2023 direkt unter info@togni-beratung.ch