

# Mut zur Veränderung

22.-24. SEPTEMBER 2023  
KLOSTER FISCHINGEN



**Mireille Kuhn**

Kursleitung  
Achtsamkeitstrainerin

Seit jeher hat mich fasziniert, was uns weiterbringt und Antworten auf die vielen Fragen des Lebens gibt. Wo kann ich loslassen und bin im 'Flow' und wo sind Widerstände, gegen die ich mich sträube? Was ist hilfreich, um in den Flow zu kommen und was eher hinderlich? Und wie verändert sich mein Leben, wenn ich gut zu mir selber schaue und nicht mehr 'ja' sage, wenn ich 'nein' meine?

Auf sich selbst hören, seine innere Stimme wieder besser wahrnehmen, sich mehr für das öffnen, was wirklich gut tut, um Fülle und Freude zu leben: mit Achtsamkeits-, Selbstfürsorge- und Bewegungsübungen finden wir diesen Zugang zu uns.



**Corinne Süssli**

Kursleitung  
Coach, Supervisorin

*„Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug.“*  
(Hilde Domin)

Dieser Satz von Hilde Domin begleitet und beflügelt mich seit vielen Jahren. Auf langen Spaziergängen, wenn sich Schritt für Schritt der Weg unter meine Füße schiebt und meine Seele mit Fragen und Ängsten ringt, finde ich immer wieder Federn. Sie zeigen mir: Du bist auf dem Weg, vertraue und sei MUTig!

Ich arbeite seit über zehn Jahren als Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin. Mit Humor, Leichtigkeit, Lebenserfahrung, Intelligenz und Kreativität begleite ich Menschen in Zeiten der Veränderung – MUTig, Schritt für Schritt.



# Eintauchen losfliegen!

## MUT ZUR VERÄNDERUNG

Wir laden dich herzlich ein, in unserem Seminar herauszufinden wie Mut, Selbstfürsorge und Achtsamkeit zusammenhängen und zu lernen, wie sich deine Widerstände zeigen und wie du sie mutig auflösen kannst.

Unsere Beiträge zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Veränderungsprozessen unterstützen dich in deiner persönlichen Entwicklung. Dabei wechseln sich Theorie mit Visionsreisen, achtsamer Meditation und Körperübungen ab. So kommst du zur Ruhe und stärkst deine innere Mitte. Weitere Übungen begleiten deinen inneren Prozess, so dass du Mut und Motivation stärkst, um deine Veränderung anzupacken.

Die Erkenntnisse und Inspirationen an diesem Wochenende unterstützen deine persönliche Reise, so dass du auch in deinem Alltag Widerständen mit Selbstmitgefühl begegnest, achtsam auf deinem Weg bleibst und mit Stärke, Gelassenheit und Zuversicht deine Projekte anpackst.

In der wunderschönen Umgebung des Klosters Fischingen findet sich auch Zeit für Spaziergänge, Gedanken, Musse und Gespräche.

Trau dich und reserviere dir jetzt deinen Platz um einzutauchen und loszufliegen – achtsam und mutig.

### PROGRAMM

#### Freitag, 22.09.2023

- Ab 15:00 Ankunft
- 16:00 – 18:00 Einsteigen und eintauchen
- 18:00 Abendessen
- 20:15 – 21:30 Achtsam wahrnehmen

#### Samstag, 23.09.2023

- Ab 7:00 Frühstück
- 08:00 – 12:00 Wünschen, träumen, hoffen
- 12:00 Mittagessen, anschliessend Zeit zur freien Verfügung
- 16:00 – 18:00 Zögern, Mut und Wut
- 20:15 – 21:30 Verstehen und Mut stärken

#### Sonntag, 24.09.2023

- Ab 7:00 Frühstück
- 8:30 Planen, üben, verbinden und abschliessen
- 12:00 Gemeinsames Mittagessen und Verabschiedung

### KURSORT

Kloster Fischingen  
8376 Fischingen  
klosterfischingen.ch

### KURSGEBÜHR

Seminar, inklusive zwei Übernachtungen  
(Vollpension, mit vegetarischem Essen)  
CHF 930.- pro Person im EZ  
CHF 865.- pro Person im DZ

### ANMELDUNG

Bis spätestens **14. Juli 2023** per Mail an  
Mireille Kuhn oder Corinne Süssli.

Das Seminar findet ab 6 Teilnehmenden statt,  
maximale Teilnehmerzahl sind 10 Personen.

### KONTAKT

Mireille Kuhn: mirkuhn@sunrise.ch  
Corinne Süssli: mut@corinnesuessli.ch