

# Irland / Galway

## Die Krise als Chance zur Veränderung

### Leitgedanke

Im Alltag kommt es durch unterschiedliche Erwartungshaltungen zu zwischenmenschlichen Konflikten, die oft zu persönlichen (Beziehungs) Krisen und Auseinandersetzungen führen.

### Persönliche Ebenen

- Burnout, Sinnkrisen, Langeweile etc.
- Partnerschaften, Familie, Eltern, Kinder etc.
- Verwandte, Freunde etc.

### Berufliche Ebenen

- Vorgesetzte, Arbeitskollegen\*innen etc.
- Kunden\*innen, Geschäftspartner\*innen etc.

### Psychische & körperliche Ebenen

- Schmerzen, Ängste, Panik etc.
- Stress, Krankheiten, Unfälle etc.
- Persönliche Ziele, Abnehmen, Rauchstop etc.

Irland ist ein ausserordentlich starker und wunderschöner Kraftort – weit ab von den alltäglichen Herausforderungen und Aktivitäten, um wieder gestärkt nach Hause zurückzukehren.

### Inhalte

- Nivellierung von Reizbarkeiten & Spannungen
- Impuls- & Emotionsregulation
- Rekalibrierung von Beziehungsebenen
- Regulationsfähigkeit des Organismus
- Stress Atmung – Do it works
- Zwei Spezialausflüge

### Nutzen

- Spannungsabbau & Gelassenheit
- Souveränität & Stress Kompetenz
- Durchsetzungs- & Entscheidungskraft
- Stärkung des Immunsystems

### Voraussetzungen

- Gute Deutschkenntnisse (lesen & verstehen)
- Offen für Neues, Integrationsfähigkeit in einer Gruppe & Akzeptanz zur aktiven Mitwirkung
- Normale kognitive & physische Konstitution

### Zielgruppe

- Menschen mit individuellen Lebensthemen

Der Kurs wird auch als Weiterbildung von Personen in sozialen, therapeutischen und heilenden Berufen genutzt.

### Kursdauer

5 Tage (Anreise Samstag / Abreise Samstag)

### Kurspreis

**CHF 1'990.00** (MwSt. frei) inkl. Kursmaterialien

### Im Kurspreis nicht inbegriffen

Reisekosten, Kost & Logie. Wir unterstützen Sie professionell bei den Reiseformalitäten, Flugbuchungen und einer Unterbringung.

### Kurstermine

Die aktuellen Kurstermine finden Sie im Internet unter: [www.cocoro.ch](http://www.cocoro.ch)

