

Irland / Galway

Die mentale Notfallapotheke



Leitgedanke

Retreat heisst Rückzug und bedeutet, dass wir alle Verpflichtungen und Aktivitäten des Alltags für eine Woche hinter uns lassen, um unser Augenmerk ganz auf unser Innerstes zu richten. Die eingesetzten Techniken nutzen die Wirkungsweisen von Placebo & Nocebo und zeigen sofort Wirkung. Sie lassen sich im Alltag jederzeit und überall anwenden. Sie unterstützen uns bei Krankheiten, Unfällen, Ängsten, bei Herausforderungen mit Übergewicht, Stress und beim Erreichen unserer Ziele.

Mindset

Stress ist eine Folgeerscheinung des eigenen Mindsets. Deshalb ist es nicht die Situation, die uns triggert, sondern die Bedeutung, die wir ihr zumessen.

Komfortzone (Komm fort aus dieser Zone)

Das Verlassen der Komfortzone dient deren Erweiterung, um wieder gestärkt in sie zurückzukehren. Glaubenssätze, Muster, Konditionierungen und Kompensationsverhalten werden neu bewertet und letztendlich mit der richtigen Polung transformiert.

Ein starkes Lebensgefühl

Die Art und Weise, wie Menschen mit Stress in Beziehung gehen, ist entscheidend für ein gutes & starkes Lebensgefühl. Das ist durchaus in jedem Alter und zu jedem Zeitpunkt erlernbar.

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

Inhalte

- Neue Impulse fürs Leben
- Gescheiterte Vergangenheiten als Lebensbereicherung nutzen
- Lust auf neue Beziehungen mit Menschen

- Von Gewohnheiten ablassen u.a.m.
- Zwei Spezialausflüge

Nutzen

- Stärkung des Lebensgefühls
- Zugriff auf die mentale Notfallapotheke, zu jederzeit und an jedem Ort
- Anderen Menschen in ähnlichen Situationen erfolgreich helfen zu können
- Gewinnung von mentaler & körperlicher Fitness

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