

Vertiefungstage Resilienz & Selbstführung

Vier Tage für Klarheit,
Ausrichtung, Ordnung und Halt

Für Menschen, die Resilienz nicht nur
verstehen, sondern erfahren möchten.

Verstehen genügt nicht.

Verstehen ist der erste Schritt. Erfahrung macht den Unterschied.

Viele Menschen kennen die Grundlagen von Resilienz & Selbstführung. Die eigentliche Herausforderung liegt jedoch selten im Wissen, sondern in der Umsetzung.

Die Vertiefungstage schaffen Raum, zentrale Themen tiefer zu reflektieren, praktisch zu erforschen und zu erleben.

**Vertiefung
statt Tempo.**

Raum für das, was im
Alltag zu kurz kommt.



Das besondere Format

Zeit & Tiefe

Ein ganzer Tag schafft Raum für die eigenen Themen. Und schenkt Zeit, wichtigen Fragen nachzuspüren.



Natur & Bewegung

Wir arbeiten drinnen und draussen, am Waldrand, mit allen Sinnen und stärken unsere Intuition.



Begegnung & Austausch

Gemeinsames Essen vom Feuer, Dialoge und interaktive Erfahrungen vertiefen den Prozess.



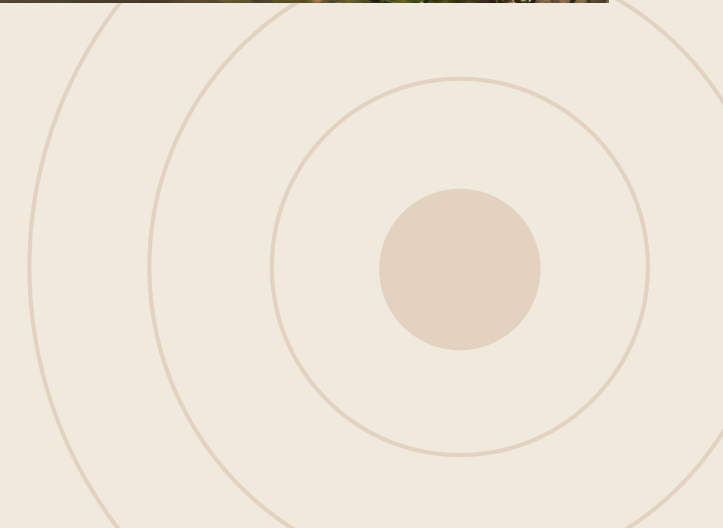
Nervensystem & Sicherheit

Ein geschützter Rahmen unterstützt dein Nervensystem und schafft die Basis für innere Arbeit.



Die Vertiefungstage verbinden fachliche Impulse, persönliche Reflexion sowie implizite und explizite Achtsamkeit mit konkreten Erfahrungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich offen auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit einzulassen.



Die vier Vertiefungstage im Detail

Vertiefungstag I

Innere Klarheit

Was steuert mich?

Wir erforschen Glaubenssätze, innere Antreiber und Bewertungen, die dich im Alltag beeinflussen.

So gewinnst du mehr Verständnis für dich selbst sowie mehr eigenen Handlungsspielraum.

- Glaubenssätze erkennen und hinterfragen
- Hinderliche Überzeugungen verändern
- Wahlmöglichkeiten gewinnen.

Freitag, 19. März 2027

Vertiefungstag II

Innere Ausrichtung

Wofür stehe ich?

Wir klären dein persönliches «Warum», das deinem Leben Sinn und Richtung gibt.

So entsteht die Grundlage für klare und stimmige Entscheidungen, die dich im Alltag tragen.

- Sinn und Werte klären
- Lebensrollen bewusst gestalten
- Prioritäten setzen
- Kongruenz stärken

Freitag, 11. Juni 2027

Vertiefungstag III

Innere Ordnung

Wie lerne ich vom Leben?

Wir schaffen innere Ordnung, indem wir Erfahrungen auswerten, Essenz bilden und loslassen, was nicht mehr dient. Dazu gehört auch, Grenzen zu erkennen und zu schützen.

So bilden wir einen fruchtbaren Nährboden für das Neue.

- Erfahrungen bewusst auswerten
- Essenz bilden
- Grenzen schützen
- Loslassen lernen

Freitag, 17. September 2027

Vertiefungstag IV

Innerer Halt

Wie finde ich innere Stabilität?

Wir entdecken, wie du in unsicheren Zeiten präsent bleibst, dein Nervensystem (co-) regulierst und aus dem Sein neue Antworten schöpfst.

So entwickelst du Vertrauen in dich und das Leben.

- Umgang mit Unsicherheit
- Nervensystem verstehen und (co-)regulieren
- Vertrauen und Gelassenheit stärken

Freitag, 19. November 2027

Die Workshops können einzeln oder als Paket gebucht werden.

Daten, Ort & Preise

Daten

Jeweils freitags von 09.00 - 17.30 Uhr

Innere Klarheit 19. März 2027

Innere Ausrichtung 11. Juni 2027

Innere Ordnung 17. September 2027

Innerer Halt 19. November 2027

Jeder Workshop wird von einer online Vor- und Nachbereitungssession à je 2 Stunden begleitet.

Investition

Paketpreis

Firmen CHF 2'370.-
Selbstzahler*innen CHF 1'770.-

Vertiefungstag einzeln

Firmen CHF 790.-
Selbstzahler*innen CHF 590.-

Im Preis enthalten

Workshop, Verpflegung, inkl. Mittagessen, Unterlagen, Online Vor- & Nachbereitung

Ort

Landhaus Arxhof, 4435 Niederdorf

Ein inspirierender Ort am Waldrand mit Weitblick und viel Raum für Entfaltung.

Anmeldung



nahbar-transformation.ch

Alle Informationen und Anmeldung auf der Website.

