

# IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Das ganzheitliche Kraft- und Gesundheitstraining für mehr Resilienz



Für die körperliche und geistige Gesundheit ist es wichtig, dass wir immer wieder zur Ruhe kommen: In der Ruhe liegt die Kraft. Gerade in stressigen Zeiten fällt es uns schwer, innezuhalten und auf unseren Körper und unsere Gesundheit zu achten. Hier hilft das regelmässige Training. Im Wochenendseminar widmen wir uns ganzheitlichen Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Körper, Seele und Geist inspirieren und gut im Alltag genutzt werden können. Wir stellen Dir eine Essenz aus Yoga und Meditation zur Verfügung und nutzen auch theoretische Modelle zu Stressregulation und Resilienz. Ziel des Seminars ist es, dass Du Deine innere Ruhe und Energiequelle entdeckst und Dir mit den Übungen und wirkungsvollen Tools ein ganz persönliches «Kraft»-Training für Deinen Alltag zur Stärkung Deiner Resilienz zusammenstellen kannst.

## **Wer**

Karin Arquisch, diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU, Augentherapeutin und Sehtrainerin, und Corinne Leemann, Integrative Coach und Supervisorin bso/ibp  
Zielpublikum: Menschen jedes Alters

## **Wann**

Samstag, 24. Januar, 10 Uhr bis Sonntag, 25. Januar 2026, 15 Uhr  
Samstag, 24. Oktober, 10 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2026, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

## **Wie viel**

Kurs CHF 350  
Der Besuch beider Seminarblöcke im Januar und November 2026 kostet dank einem attraktiven «Kombi-Rabatt» nur CHF 550 (bei Anmeldung und Bezahlung bis 31. Dezember 2025).  
Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmende

## **Weiteres**

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf wird das Seminar simultan in Gebärdensprache übersetzt. Es eignet sich somit auch für Menschen mit einer Höreinträchtigung.