Autismushilfe
Fachstelle · Ostschweiz

«Falls ihr mich sucht, bin gerade in meiner Welt»

Weiterbildung Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz

Training für Betroffene: Achtsame Resilienz

Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz · Frongartenstrasse 16 · 9000 St.Gallen
Telefon 071 222 54 54 · info@autismushilfe.ch · www.autismushilfe.ch
Raiffeisenbank St.Gallen IBAN CH09 8080 8004 7624 0855 4

Inhalt der Weiterbildung

An fünf Abenden à zwei Stunden erhalten Betroffene im Autismus-Spektrum eine Einführung in achtsame Resilienz und Selbstfürsorge.

Im Spektrum ist es immer wieder wichtig, sich selbst zu finden, Herausforderungen offen und kreativ zu begegnen und eigene Stärken zu bündeln und bewusster zu erleben. Resilienz-Fähigkeiten sind unkompliziert umsetzbar. Im Training lernen Sie, die Resilienzfaktoren zu stärken.

Das Achtsamkeits-Training zeigt den Teilnehmenden verschiedene Praktiken, um besser auf Stress- und Angstsituationen sowie weiteren Herausforderungen des täglichen Lebens zu reagieren.

Portrait Regula Eugster

Seit vielen Jahren begleitet Regula Eugster Menschen in Seminaren und Coachings darin, sich mit ihren tiefen Quellen und eigenem Potenzial zu verbinden. Das beinhaltet auch, sich auch immer wieder mit dem eigenen Schatten auseinanderzusetzen und an Herausforderungen zu wachsen. Aus dieser Qualität der Krisen - Neugierde erwachsen Freude, Gelassenheit und die Gewissheit, dass alles Sinn macht, egal wie es ausgeht. Regula Eugster selbst lebt, was sie begleitet, und kennt somit viele Fragen und Themen, die Menschen beschäftigen. Ihre Ausbildungen bilden den professionellen Hintergrund und das Wissen über Prozessarbeit.
(Quelle www.modussein.ch)

Weiterbildung Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz

Training für Betroffene: Achtsame Resilienz

Kurs-Nummer	**2406**
Daten	16.08., 23.08., 30.08., 06.09. und 13.09.2024 5 Abende à 2 Stunden jeweils am Freitagabend
Zeit	jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	MODUS SEIN Multergasse 31 9000 St.Gallen
Leitung	Regula Eugster Coach und Resilienz-Trainerin
Zielpublikum	betroffene Erwachsene im Autismus-Spektrum
Teilnehmerzahl	begrenzt auf 8 Teilnehmer
Kurskosten	CHF 400.00
Anmeldung:	bis **Freitag, 14. Juni 2024** **Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz** Frongartenstrasse 16 9000 St.Gallen Telefon 071 222 54 54 info@autismushilfe.ch