Selbsterfahrungswoche in der wunderschönen Toskana



Psychologische Flexibilität verkörpern und das Leben vertiefen

«Nicht ein anderes Leben finden, sondern tiefer im eigenen Leben ankommen.»

Inmitten der Anforderungen des Alltags verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was uns wirklich wichtig ist. Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten, aufmerksam auf die Weisheit des Körpers zu horchen und das eigene Leben zu vertiefen.

Wir schaffen in dieser Woche gemeinsam einen Raum für Stille, Begegnung und Selbsterforschung. Durch die Verbindung von Körperarbeit, Achtsamkeit und dialogischer Reflexion können neue Perspektiven entstehen, persönliche Werte klarer in den Blick kommen und die innere Ausrichtung für den eigenen Lebensweg gestärkt werden.

Elemente des Seminars sind:

- Zeiten der Stille und achtsamen Präsenz
- Atem- und Körperarbeit, Feldenkrais
- Selbstreflexion und strukturierter Dialog
- Übungen und Impulse aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- Arbeit mit persönlichen Werten als Orientierung für ein sinnerfülltes Leben

Kursbeginn: Samstag, 15.5.2027 18 Uhr; Kursende: Samstag 22.5.2027 mit dem Frühstück

Ort : Seminarhaus Il Convento, I-54014 Casola (MS), https://www.il-convento.net

Kosten: Fr. 690- ; Fr. 590.-- bei Anmeldung bis 31.12.2026;
Unterkunft wird über das Seminarhotel gebucht. Preise auf der Homepage vom Il Convento.

Kursleitung :
Herbert Assaloni: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Praxis Zum beherzten Leben, Bildungswerkstatt ACT, Winterthur; Tel.: +41 78 878 4483, zumbeherztenleben.ch

Bettina Läuchli: Feldenkrais-Praxis Winterthur, Bewegungstherapeutin, IBP-Coach
Tel: +41 76 321 04 54, feldenkraispraxis-winterthur.ch

Information und Anmeldung:
Dr. med Herbert Assaloni, +41 78 878 4483, herbertassaloni@hin.ch