

Einladung zum 11. Zentralschweizer bso-Regiotreffen

Embodied Stress Management

Eine Einführung in bewegter Achtsamkeit



Datum: **Mittwoch, 23. Oktober 2019**

Ort: Kaufmännische Berufsfachschule Luzern, Dreilindenstrasse 20, 6006 Luzern
Aula Schulhaus Propsteimatte

Zeit: ab 17.30 Uhr Eintreffen
17.45 bis 20.15 Uhr Einführung Embodied Stress Management
20.15 bis 21.00 Uhr Apéro und Netzwerken

Thema: **Embodied Stress Management – mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle**

Achtsamkeit ist eine hilfreiche Strategie im Umgang mit Stress. ESM-Embodied Stressmanagement ist ein leicht verständlicher, praxisnaher Ansatz, der Stress über einfache und achtsame Körperbewegungen angeht.

An diesem Einführungsabend erfahren Sie Interessantes über den Zusammenhang von Stress und Bewegung. Sie lernen Micromoves kennen, welche Ihnen und Ihren Kunden in herausfordernden Momenten zur Verfügung stehen.

Referent: Konrad Wiesendanger, Luzern, Coach und Supervisor bso, akkreditierter Berater Job-Stress-Analysis (Gesundheitsförderung Schweiz), Autor «ESM-Embodied Stress Management» (tredition, Hamburg 2017). www.esm-stressmanagement.ch

Admin.: Unkostenbeitrag: CHF 20.– **Wird als 2 ½ h Weiterbildung bestätigt.**

Anmeldungen per Mail bis Mittwoch, 07. Oktober 2019, an info@bso.ch

Wir freuen uns auf einen anregenden Abend mit vielen interessierten Kolleginnen und Kollegen.

Corsin Flury (info@flurycoaching.ch)

Hildegard Kaufmann-Thalmann (h.kaufmann@zugernet.ch)

Markus Pfäffli (info@markuspfaeffli.ch)

Susanne Wallimann (info@susannewallimann.ch)

Anreiseplan Seite 2

Anfahrt Kaufmännische Berufsfachschule Luzern, Aula Schulhaus Propsteimatte

Zu Fuss ab Bahnhof Luzern (ca. 10 Minuten)

ÖV Bus Linien 7 und 14 ab Bahnhof Luzern bis Kapuzinerweg

Auto Parkhaus Löwencentrum Luzern, Zürichstrasse 11, 6004 Luzern

