

## **RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT**

### **Tageskurs am 14. März 2026**

#### **IM EINKLANG MIT DIR ©** **Liebe – Lebe – Lache**

Schwierige Krisen und Lebenswiderstände überwinden und gestärkt daraus hervorkommen und, trotzdem im Einklang mit sich und seiner Umwelt zu sein, bedeutet, dich und deine Erwartungen und Wünsche wahr- und ernst zu nehmen. Dies, ohne verunsichert zu werden und ohne deine persönlichen Fähigkeiten und Stärken zu mindern. Denn du bist einzigartig und wertvoll.

Ist es an der Zeit, dich kennenzulernen und deine eigenen Wünsche, deine Hindernisse, Freuden und Fähigkeiten zu erkennen, zu verstehen und in dein Leben zu integrieren? Möchtest du verstanden und akzeptiert werden, mit all deinen Facetten und dem Wunsch nach Wahrnehmung und Anerkennung?

Eine verständnisvolle Beziehung zu sich selbst bedeutet Erkennen, Akzeptieren, Integrieren, Wachsen und Entwickeln und Stärken. Damit schaffen wir Achtsamkeit für uns und sichern unsere Lebens- und Überlebenskraft.

Meine Kurse und Intensivseminare bieten dir einen Wegweiser und die Instrumente, um die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit zu fördern und die Verbindung zur eigenen Kraft zu erkennen und wieder herzustellen. Achtsam und verständnisvoll begleite ich dich zu deiner inneren Kraft und in die Selbstachtung und -Beachtung. Die Reise führt dorthin, wo dein eigenes Potential entdeckt und gelebt werden darf: **In den Einklang mit dir und deiner Umwelt.**

KURSNAME	<b>A1-26 TAGESKURS „Im Einklang mit dir: Liebe – Lebe – Lache“ ©</b> Grundkurs zum Thema Resilienz und Achtsamkeit von 09h00 bis 16h00
KURSDATUM	<b>Samstag, 14. März 2026</b>
KURSZEITEN	<b>09:00 Uhr bis 16:00 Uhr</b> mit Mittagspause
KOSTEN	<b>CHF 260.00 pauschal</b> inkl. Arbeitsblätter und Notizheft sowie Pausensnacks und Wasser/Tee/Kaffee
KURSinHALTE	Themen-Einführung - Meditation – Workshop – Zusammenfassung
KURSORT	Hauptstrasse 11, 3076 Worb, Parkplätze in EHP Coop und PP Dorfbahnhof
KURSLEITUNG	Nicole Oberli©, Treffpunkt Gesundheit Worb
VERSICHERUNG	ist Sache der Teilnehmenden – eine Haftung wird ausgeschlossen



---

TEILNAHME- BEDINGUNGEN	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Interessierte, welche <i>starke</i> Beruhigungsmittel oder Psychopharmaka einnehmen wird von einer Teilnahme abgeraten.
RÜCKTRITTS- BEDINGUNGEN	<ul style="list-style-type: none"><li>- ab Teilnahmebestätigung bis 1. März 2026 = Rückerstattung 80 % des Kursgeldes</li><li>- ab 13 bis 0 Tage vor Kursstart ist der volle Kurspreis geschuldet.</li><li>- Bei Nichtstattfinden (zu geringe Teilnehmerzahl oder Krankheit) wird der volle Kursbetrag zurückerstattet</li></ul>
GRUNDKURS	<p>Beim vorliegenden Tageskurs handelt es sich um einen Basiskurs zum Thema Resilienz und Achtsamkeit.</p> <p>SEMINAR: Bei genügend Anmeldungen besteht die Möglichkeit, das darauf aufbauende Seminar zu besuchen. Dieses besteht aus 6 Modulen à 3 Abendstunden.</p> <p>Bei Interesse bitte ich um entsprechende Mitteilung: <a href="mailto:info@nicole-oberli.ch">info@nicole-oberli.ch</a></p>

\*\*\*\*\*

02.01.2026