

# Arbeiten darf Spass machen!



„Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!“  
**Warum nicht „arbeiten mit Vergnügen“?**

Der Grundtenor der Zeit fordert immer noch mehr in noch kürzerer Zeit, und dies mit vollem Einsatz und hohen Ansprüchen. Qualitäten wie Freude, Spass und Wohlbefinden sind an den Freizeitbereich delegiert.

Dieser Kurs regt an, das eigene Verhalten zu reflektieren und ermutigt, neue Schritte zu mehr Freude bei der Arbeit auszuprobieren. Schwerpunkte der Kurseinheiten:

- Reflexion der eigenen Einstellung zur Arbeit
- Hintergründe/Zusammenhänge aus Psychologie und Hirnforschung
- Konkrete, einfache Tipps zur Entspannung im Berufsalltag
- Austausch und Entspannung in der Gruppe

## **Leitung**

Luzia Rosa Estermann

Berufspädagogin

Klang- und Körpertherapeutin mit langjähriger Erfahrung

## **Dauer**

2 Einheiten à 3 Std.

## **Ort**

Klanghaus Mooschür in Hellbühl LU

Es besteht auch die Möglichkeit, die Weiterbildung an einem anderen, geeigneten Ort durchzuführen.

## **Kosten**

CHF 140.00 pro Person

Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt (aktuelle Daten unter [www.rundumsegg.ch](http://www.rundumsegg.ch))

## **Klang Therapie Entwicklung**