

CAS BODY AND MIND COACHING

**07.–19.
NOVEMBER
2027**

Akademischer Lehrgang und Retreat
zur Persönlichkeitsentwicklung

DOMINIKANISCHE REPUBLIK





DOMINIKANISCHE REPUBLIK

07.–19. NOVEMBER 2027

12 NÄCHTE | 10 CAS-TAGE | CHF 6'800.–

Ein einzigartiger CAS an einem einzigartigen Ort wartet auf dich: mitten im Regenwald, auf der Halbinsel Samaná in der Dominikanischen Republik, mit privatem Strand, Natur, Bewegung, Ruhe und Raum für persönliche Entwicklung.

Der CAS Body and Mind Coaching verbindet einen qualifizierten akademischen Lehrgang mit einem intensiven Retreat für Körper, Geist und Persönlichkeit. Die Teilnehmenden erleben zehn kompakte Weiterbildungstage in einer aussergewöhnlichen Umgebung – mit fundierten Fachimpulsen, Selbsterfahrung, Reflexion, kreativen Methoden, Meditation, Tanz, Körperarbeit und gemeinschaftlichem Leben.

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Volker B. Schulte, traf academy, Schweiz, arbeitet ein internationales Dozent:innenteam mit den Teilnehmenden an zentralen Themen moderner Persönlichkeitsentwicklung: Resilienz, Positive Psychologie, Kunsttherapie, Farbkompetenz, kontemplative Psychotherapie, Motivation, Performance, Ernährung, Freude, Bewegung und Körperbewusstsein.

Der CAS Body and Mind Coaching ist mehr als ein klassischer Weiterbildungslehrgang und mehr als ein Retreat. Er verbindet akademische Qualität mit persönlicher Erfahrung, wissenschaftliche Reflexion mit Körperarbeit, professionelle Entwicklung mit gemeinschaftlichem Leben und Erholung an einem aussergewöhnlichen Ort.

Die Dominikanische Republik wird dabei nicht nur zur Kulisse, sondern zum Lernraum: Regenwald, Meer, Wärme, Bewegung, Stille, Begegnung und Natur unterstützen den Prozess von Wahrnehmen, Verstehen, Verkörpern und Integrieren.

Ankunft

07.11.2027

CAS-Programm

08.11. bis 17.11.2027

Freier Abschlusstag

18.11.2027

Abreise

19.11.2027

Der Aufenthalt umfasst insgesamt 12 Nächte, davon 10 intensive CAS-Programmtage

EIN BESONDERER CAS MIT TIEFGANG





FÜR WEN IST DER CAS GEEIGNET?

Der CAS Body and Mind Coaching richtet sich an Fachpersonen und interessierte Menschen aus Coaching, Beratung, Therapie, Bildung, Führung, Gesundheitswesen, Sozialwesen, HR, Persönlichkeitsentwicklung und verwandten Feldern.

Angesprochen sind Menschen, die Körper und Geist nicht getrennt betrachten, sondern integrativ arbeiten möchten – wissenschaftlich fundiert, erfahrungsorientiert und mit Blick auf persönliche wie berufliche Transformation.

KONDITIONEN FÜR DIE TEILNAHME

- Es sind keine fachlichen Vorqualifikationen erforderlich.
- Die definitive Teilnahme wird nach einem persönlichen Orientierungsgespräch durch den Veranstalter bestätigt.
- Wichtig ist, dass Teilnehmende eine offene, positive und kooperative Grundhaltung mitbringen und bereit sind, sich in den Gruppenprozess zu integrieren.

PROGRAMM

**SONNTAG
07. NOVEMBER**

Informelles Ankommen

Anreise, Zimmerbezug und Ankommen am Ort. Ein gemeinsames erstes Abendessen eröffnet den Aufenthalt und schafft Raum für Orientierung, Begegnung und informelles Kennenlernen.

**MONTAG
08. NOVEMBER**

*Volker Schulte,
Martina Holzach &
Madlene Amgarten*

Tag 1: Einstieg in Body and Mind Coaching

Der erste CAS-Tag führt in den roten Faden des Lehrgangs ein. Im Mittelpunkt stehen Standortbestimmung, persönliche Lernziele, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und die Frage, wie Körper, Geist, Emotion, Haltung und Verhalten zusammenwirken.

**DIENSTAG
09. NOVEMBER**

Denise Keller

Tag 2: Kunsttherapie I – Ausdruck, Farbe und innere Bilder

Die Kunsttherapie eröffnet einen kreativen Zugang zu inneren Bildern, persönlichen Ressourcen und individuellen Entwicklungsprozessen. Farbe, Form und Gestaltung werden genutzt, um Wahrnehmung zu vertiefen, Ausdruck zu ermöglichen und Ressourcen sichtbar zu machen.

Joe Taugwalder

Breathwork Session I Mit bewusstem Atmen die Verbindung von Körper und Geist stärken sowie Raum für persönliche Prozesse schaffen.

**MITTWOCH
10. NOVEMBER**

Denise Keller

Tag 3: Kunsttherapie II und Freude als Ressource

Am Vormittag vertieft der zweite kunsttherapeutische Teil die Arbeit mit Farbe, Symbolen und kreativen Methoden. Im Fokus stehen Ressourcenentwicklung, Farbenkompetenz und der Transfer kunstorientierter Methoden in Coaching, Beratung und persönliche Entwicklung.

Madlene Amgarten

Am Nachmittag werden Freude, Humor und Lachen als kraftvolle Ressourcen für Resilienz, Verbindung und Lebendigkeit erfahrbar gemacht. Der Workshop schafft Leichtigkeit, stärkt Gemeinschaft und eröffnet einen spielerischen Zugang zu innerer Kraft, Kreativität und Beziehung.

DONNERSTAG 11. NOVEMBER

***Volker Schulte &
Madlene Amgarten***

Tag 4: Positive Psychologie – Stärken, Sinn und Flourishing

Die Positive Psychologie fragt danach, was Menschen stärkt, trägt und wachsen lässt. Themen sind persönliche Stärken, Sinn, Hoffnung, Dankbarkeit, positive Emotionen und gelingendes Leben. Die Teilnehmenden reflektieren, wie diese Ansätze im Coaching, in der Beratung, in Organisationen und im eigenen Leben wirksam werden können.

FREITAG 12. NOVEMBER

Joe Taugwalder

Tag 5: Resilienz – Selbstregulation, Krise und innere Stabilität

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen, Krisen und Veränderung konstruktiv umzugehen. Der Tag verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praktischen Strategien zur Selbstregulation, Ressourcenaktivierung und persönlichen Resilienzentwicklung. Ziel ist eine tragfähige individuelle Resilienzstrategie.

Joe Taugwalder

Breathwork Session II Atem, Präsenz und Integration.

SAMSTAG 13. NOVEMBER

***Volker Schulte &
Joe Taugwalder***

Tag 6: Philosophie und Tugendethik – Lebenskunst, Haltung und Verantwortung

Dieser Tag widmet sich den philosophischen Grundlagen gelingenden Lebens. Im Zentrum stehen Tugendethik, Lebenskunst, Haltung, Verantwortung, Sinn und die Frage, was ein gutes Leben ausmacht. Die Inhalte werden auf Coaching, Führung, Beratung und persönliche Entwicklung bezogen.

SONNTAG 14. NOVEMBER

Martina Holzach

Tag 7: Kontemplative Psychotherapie – Präsenz, Körper und Emotion

Kontemplative Psychotherapie verbindet psychologische Arbeit mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Präsenz und Mitgefühl. Die Teilnehmenden erkunden, wie innere Muster, Emotionen, Körperempfindungen und mentale Prozesse bewusster wahrgenommen und integriert werden können.

Rahel Müller

Ein erster Tanzabend lädt ein, Bewegung, Musik und Körperausdruck als Weg der Selbstwahrnehmung und Integration zu erleben. Meditationstanz und freie Bewegung unterstützen Lebendigkeit, Loslassen und den Zugang zu nonverbalen Ressourcen.

**MONTAG
15. NOVEMBER**

Martina Holzach

**Tag 8: Motivation und Performance
Psychology**

Dieser Tag richtet den Blick auf mentale Stärke, Motivation, Zielorientierung und Performance. Es geht um Flow, Selbstwirksamkeit, innere Blockaden, Konzentration und die Frage, wie Menschen ihre Potenziale in Einklang mit Körper, Geist und Werten entfalten können.

**DIENSTAG
16. NOVEMBER**

Susanne Hübenthal

**Tag 9: Ernährung, Körperenergie und
Gesundheitskompetenz**

Ernährung, Energiehaushalt und Gesundheitskompetenz bilden eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden, Stabilität und Leistungsfähigkeit. Der Tag verbindet praktische Gesundheitsförderung mit Reflexion über Körperenergie, Prävention, Selbstfürsorge und nachhaltige Lebensführung.

Rahel Müller

Der zweite Tanzabend vertieft die körperorientierte Integration der Seminarinhalte. Ecstatic Dance, freie Bewegung, Musik und Stille schaffen Raum für Ausdruck, Loslassen, Freude, Verbindung und Selbstkontakt.

**MITTWOCH
17. NOVEMBER**

*Volker Schulte,
Martina Holzach &
Madlene Amgarten*

Tag 10: Meditation, Integration und Transfer

Der letzte CAS-Tag dient der Sammlung, Vertiefung und Integration. Meditation, Stille, Reflexion und Austausch unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre Erfahrungen zu bündeln und in einen persönlichen Transferplan für Beruf und Alltag zu übersetzen. Das Lerntagebuch beziehungsweise Reflexionsportfolio ist Bestandteil des Leistungsnachweises.

**DONNERSTAG
18. NOVEMBER**

Freier Abschlusstag ohne Programm

Der letzte volle Tag steht zur freien Verfügung. Die Teilnehmenden können den Ort genießen, am Strand entspannen, nachruhen, sich austauschen, Sportangebote nutzen oder einfach die Erfahrungen der vergangenen Tage nachklingen lassen.

**FREITAG
19. NOVEMBER**

Abreise

Individuelle Abreise nach zwölf Nächten an einem besonderen Lern- und Erfahrungsort.



WEITERES

Begleitendes Regenerationsangebot

Während des Aufenthalts bietet Sarah Koch Massagen an. Die Massagen unterstützen Erholung, Körperwahrnehmung, Regeneration und die Integration der Seminarinhalte.

Pro Teilnehmer:in sind zwei Massagen im Preis enthalten. Weitere Termine können je nach Verfügbarkeit individuell vereinbart werden.

Akademischer Rahmen

Der CAS umfasst 10 Credits und schliesst mit einem Leistungsausweis ab. Bestandteil des Leistungsnachweises ist ein Lerntagebuch beziehungsweise Reflexionsportfolio, in dem die Teilnehmenden ihre Erfahrungen, Erkenntnisse, Ressourcen und Transferideen dokumentieren.

Der Lehrgang verbindet Präsenzunterricht, Selbsterfahrung, Reflexion, Körperarbeit, kreative Methoden und Transferarbeit.

**PREIS
CHF 6'800.-
PRO PERSON**

**EARLYBIRD
CHF 6'200.-
BIS 31.12.2026**

Der Preis wird durch eine solidarische Kalkulation und das besondere Engagement des Dozent:innenteams ermöglicht.

Die Mahlzeiten werden – mit Ausnahme des Frühstücks – gemeinschaftlich im Kollektiv zubereitet. Dadurch entsteht nicht nur ein aussergewöhnlich attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis, sondern auch ein bewusst gemeinschaftlicher Rahmen.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 800.– fällig, der Restbetrag 10 Wochen vor Kursbeginn. Eine Annulation ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich; dabei werden 50% des Preises zurückerstattet. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Die Anzahlung wird als Verwaltungsaufwand verrechnet und nicht zurückerstattet.

Im Preis inbegriffen

- 10 CAS-Programmtage
- 12 Übernachtungen
- Vollpension
- akademischer Lehrgang mit 10 Credits*
- Leistungsausweis
- zwei Massagen pro Teilnehmer:in
- Nutzung des Seminarortes mit privatem Strand und Sportmöglichkeiten

Nicht im Preis enthalten

- Flug (individuell gebucht)
- Flughafentransfers
- persönliche Ausgaben
- zusätzliche Massagen oder
- individuelle Zusatzangebote

* in Anlehnung an das European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS)



TEAM



PROF. DR. VOLKER SCHULTE

Volker Schulte ist spezialisiert auf Leadership Coaching, Positive Psychologie und Resilienz. Er besitzt ein Doktorat in Politikwissenschaften und ist an verschiedenen Hochschulen in Forschungs- und Publikationsprojekte eingebunden. Er ist Autor zahlreicher Fachartikel und Fachbücher.



SUSANNE HÜBENTHAL

Wirtschaftspsychologin
trafacademy



DENISE KELLER

Dipl. Kunsttherapeutin
magenta Akademie



JOE TAUGWALDER

Achtsamkeitstrainer, Akademie
für Achtsamkeit + Resilienz



MARTINA HOLZACH

Kontemplative
Psychotherapeutin



MADLENE AMGARTEN

Resilienztrainerin
ridea



RAHEL MÜLLER

Körpertherapeutin



SARAH KOCH

Thai-Yoga Massage



VALENTIN WASSMER

Assistent



JETZT ANMELDEN:
INFO@ACHTSAMKEIT.SWISS
+41 62 888 87 87

 **MANANALU.ELVALLE**



www.traf-academy.ch
academy@traf.ch
+41 78 402 95 33



Akademie
für Achtsamkeit
und Resilienz

www.achtsamkeit.swiss
info@achtsamkeit.swiss
+41 62 888 87 87

magenta
Akademie



www.magenta-akademie.ch
info@magenta-akademie.ch
+41 41 370 51 08