trafacademy
trace to the focal point

magenta
Akademie

Akademie
für Achtsamkeit
und Resilienz

ridea

INTEGRATIVE WEITERBILDUNG

BODY & MIND

CONNECT & GROW

Ressourcen stärken. Kompetenzen erweitern.



DOMINIKANISCHE REPUBLIK

12 NÄCHTE
07.–19. NOVEMBER 2027

10 WEITERBILDUNGSTAGE
5 LANGE + 5 KURZE TAGE

Ganzheitliche Perspektiven für die therapeutische und beratende Praxis.

DIE IDEE

Erleben. Wachsen. Wirksam begleiten.

Was wir selbst bewusst erleben, spüren und verstehen, können wir auch anderen Menschen authentischer vermitteln.

Die Weiterbildung verbindet fachliche Impulse mit erlebnisorientierten Methoden aus der Positiven Psychologie, Kunsttherapie, Resilienz und Körperarbeit. Im Mittelpunkt stehen die persönliche Entwicklung und die Erweiterung der therapeutischen und beratenden Handlungskompetenzen. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, ressourcenorientierte Ansätze und körperbezogene Selbsterfahrung eröffnen neue Perspektiven für die eigene berufliche Tätigkeit. Gleichzeitig bieten die Tage Raum für Reflexion, Austausch und eigene Ressourcen zu stärken.



1

ICH – PERSÖNLICH WACHSEN

Eigene Muster und Werte erkennen, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen, Grenzen achten und Ressourcen stärken.

2

WIR – ACHTSAM GEMEINSAM LEBEN

Gemeinsam lernen, gestalten, austauschen und reflektieren. Begegnung, Mitgefühl und gegenseitige Inspiration schaffen einen wertvollen Lernraum. Die Gruppe wird zum Erfahrungsfeld.

3

PRAXIS – WIRKSAM BEGLEITEN

Eigene Erfahrungen integrieren, neue Handlungsmöglichkeiten entdecken und diese bewusst in den beruflichen Alltag übertragen.

WER IST ANGESPROCHEN?

Die Weiterbildung richtet sich an Therapeut:innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen, Coaches, Fachpersonen aus Gesundheits- und Sozialberufen sowie Führungskräfte. Coachingerfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Das Erlebte lässt sich in der Arbeit mit Klientinnen, Klienten und Patientinnen und Patienten praktisch umsetzen – stets im Rahmen der eigenen beruflichen Kompetenzen. Wichtig sind Offenheit für Selbsterfahrung und achtsame Gruppenprozesse.

PROGRAMM

10 Tage die bewegen.

TAG 01 | MO 08.11. 08.30–16.30

Body & Mind Verbindung

Förderung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit sowie Vertiefung des Zusammenspiels von Körper und Geist. Reflexion der eigenen Haltung und persönlicher Entwicklungsziele.

Volker Schulte · Martina Holzach · Joe Taugwalder

TAG 02 | DI 09.11. 08.30–12.30

Kunsttherapie I

Förderung des kreativen Ausdrucks und Nutzung innerer Bilder als Ressourcen; Kennenlernen prozessorientierter kunsttherapeutischer Methoden und deren Praxistransfer.

Denise Keller

TAG 03 | MI 10.11. 08.30–16.30

Kunsttherapie II, Ressourcen und Lebensfreude

Farbe, Symbole, Humor und Leichtigkeit als therapeutische Ressourcen zur Förderung von Veränderungsprozessen und zur Erweiterung methodischer Handlungskompetenzen.

Denise Keller · Madlene Amgarten

TAG 04 | DO 11.11. 08.30–12.30

Positive Psychologie

Entdecken persönlicher Stärken und Ressourcen sowie Auseinandersetzung mit Sinn und positiven Emotionen zur Förderung von Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit.

Volker Schulte · Madlene Amgarten

TAG 05 | FR 12.11. 08.30–16.30

Resilienz und Selbstregulation

Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit durch Auseinandersetzung mit Stress und Belastungsmustern. Kennenlernen von Methoden zur Selbstregulation und Selbstfürsorge.

Volker Schulte · Joe Taugwalder

TAG 06 | SA 13.11. 08.30–12.30

Werte, Haltung und Lebensgestaltung

Reflexion persönlicher Werte, ethischer Grundlagen und professioneller Verantwortung; Förderung einer bewussten, empathischen und klientenzentrierten therapeutischen Haltung.

Joe Taugwalder · Volker Schulte

TAG 07 | SO 14.11. 08.30–16.30

Kontemplative Psychotherapie

Vertiefung von Achtsamkeit, Mitgefühl, Körper- und Emotionswahrnehmung. Förderung therapeutischer Präsenz, Mitgefühl und emotionaler Selbstregulation.

Martina Holzach

TAG 08 | MO 15.11. 08.30–12.30

Motivation und Selbstwirksamkeit

Stärkung von Motivation, Selbstwirksamkeit und mentalen Ressourcen; Kennenlernen von Ansätzen zur Potenzialentfaltung, Zielorientierung und Überwindung innerer Blockaden.

Martina Holzach

TAG 09 | DI 16.11. 08.30–16.30

Ernährung, Energie und Balance

Auseinandersetzung mit Ernährung, Energiebalance und Gesundheitsförderung zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheitskompetenz.

Susanne Hübenthal

TAG 10 | MI 17.11. 08.30–12.30

Integration und Praxistransfer

Integration und Reflexion der persönlichen und fachlichen Lernerfahrungen; Entwicklung konkreter Interventionen und Anwendungsmöglichkeiten für den therapeutischen und beratenden Berufsalltag.

Joe Taugwalder · Martina Holzach · Madlene Amgarten

ABENDPROGRAMM

Zwei Ecstatic-Dance und zwei Breathwork-Sessions bieten Raum für Bewegung, Atemarbeit und neue Erfahrungen. Atemarbeit und Meditation sind zudem in die Kurstage integriert.

LERNUMFELD

Gemeinsam lernen. Persönlich wachsen.





Ein inspirierendes Umfeld schafft Raum für fachliche Vertiefung, persönliche Entwicklung und wertvollen Austausch. Gemeinsame Erfahrungen, Reflexion und Begegnung ergänzen die fachlichen Lerninhalte und fördern neue Perspektiven für die therapeutische Praxis.

Das Prinzip: Kollektive Erfahrungen sind kein Rahmenprogramm, sondern ein wesentlicher Teil des Lernens – mit Raum für Rückzug und Selbstreflexion.

GEMEINSCHAFTSCHARAKTER

Mittag- und Abendessen werden in wechselnden Gruppen zubereitet. Kochen, Essen und Aufräumen schaffen Raum für informellen Austausch, neue Perspektiven und kollegiale Vernetzung über verschiedene Fachrichtungen hinweg.

ACHTSAME GRUPPENPROZESSE

Partnerübungen, Dialog und achtsame Rückmeldungen fördern Präsenz, Mitgefühl und gegenseitiges Verständnis. Persönliche Grenzen und Freiwilligkeit werden jederzeit respektiert.

KÖRPERARBEIT & SELBSTREGULATION

Körper- und Atemwahrnehmung sowie achtsamkeitsbasierte Methoden unterstützen die eigene Selbstregulation. Pro Person sind zwei Massagen bei Sarah Koch inklusive, die Raum für Entspannung und körperliche Integration bieten.

MEDITATION & STILLE

Meditation, Atemübungen und Körperwahrnehmung vertiefen Selbstkontakt, innere Klarheit, Regulation und die Entwicklung einer achtsamen therapeutischen und beratenden Haltung.

PERSÖNLICHE REFLEXION & INTEGRATION

Fünf freie Nachmittage und ein ganzer freier Abschlusstag bieten Zeit für individuelle Reflexion, Verarbeitung und Vertiefung. Dies unterstützt den persönlichen Lernprozess und die nachhaltige Integration der Erfahrungen.

PRAXISBEZUG

Die vermittelten Methoden und Erkenntnisse werden reflektiert und auf den eigenen Berufsalltag übertragen – abgestimmt auf die jeweilige therapeutische oder beratende Tätigkeit und deren fachliche Kompetenzen.

ORT, LEISTUNGEN & PREIS

Ein einzigartiger Ort. Ein einzigartiges Angebot.



MANANALU EL VALLE

Auf der Halbinsel Samaná in einem von einer Schweizerin geführten Resort im tropischen Grün mit Privatstrand.

12 NÄCHTE · 10 WEITERBILDUNGSTAGE

CHF 3’200.-

EARLY BIRD ANGEBOT
CHF 2’990.- BIS 31.12.2026

IM PREIS INBEGRIFFEN

- 12 Übernachtungen
- Vollpension mit gemeinsamer Kochpraxis
- 10 Weiterbildungstage mit Praxistransfer
- Skripte und Arbeitsmaterial
- 2 Ecstatic-Dance und 2 Breathwork-Sessions
- 2 Massagen bei Sarah Koch
- Teilnahmebestätigung

SELBST ZU ORGANISIEREN

- Individueller Flug
- Flughafentransfer
- Persönliche Ausgaben
- Weitere Massagen und Zusatzangebote

ANERKENNUNG ALS BERUFLICHE FORTBILDUNG

40 Fortbildungsstunden EMR / ASCA konform

ECKDATEN AUF EINEN BLICK

So, 07.11.:	Anreise und gemeinsames Ankommen.
Mo, 08. – Mi, 17.11.:	Zehn Weiterbildungstage im Wechsel lang / kurz.
Do, 18.11.:	Freier Abschlusstag.
Fr, 19.11.:	Individuelle Abreise.

Zimmerzuteilung, Anmelde- und Annullationsbedingungen sowie individuelle Zusatzleistungen werden vor der Buchung verbindlich mitgeteilt.

BEGLEITUNG & ANMELDUNG

Ein Team. Viele Kompetenzen.

Ein interdisziplinäres Team vermittelt fundiertes Wissen, vielfältige Perspektiven und praxisnahe Erfahrungen aus den jeweiligen Fachgebieten. Diese Vielfältigkeit ermöglicht eine lebendige Verbindung von fachlichem Lernen, persönlicher Erfahrung und therapeutischem Praxistransfer.



Prof. Dr. Volker B. Schulte

Wissenschaftliche Leitung



Susanne Hübenthal

Ernährung & Gesundheit



Denise Keller

Kunsttherapie & Farbe



Joe Taugwalder

Resilienz & Achtsamkeit



Martina Holzach

Kontemplation & Coaching



Madlene Amgarten

Positive Psychologie & Freude



Rahel Müller

Körperarbeit & Tanz



Sarah Koch

Massage & Regeneration



Valentin Wassmer

Organisation & Assistenz

DU MÖCHTEST DABEI SEIN?

QR-Code scannen und Anfrage senden für eine Anmeldung oder unverbindliches Beratungsgespräch.

Akademie für Achtsamkeit und Resilienz

info@achtsamkeit.swiss

Die Teilnahme wird nach einem Orientierungsgespräch bestätigt.
Die Plätze werden nach dem *first come first serve* Prinzip vergeben.

https://achtsamkeit.swiss/kurse-angebote/body-and-mind-retreat/

trafacademy trace to the focal point
magenta Akademie
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz
ridea