



Lösungs-  
orientierter  
Umgang  
mit sich selbst

**LOASE-Einführungskurse für Frauen**

18.–20. März 2016

11.–13. November 2016

# Lösungs- orientierter Umgang mit sich selbst

**LOASE-Kurse sind für Menschen, die in Pädagogik, Beratung, Therapie, Gesundheitswesen und Wirtschaft arbeiten.**

Mit sich selbst in einer lösungsorientierten Haltung unterwegs zu sein, wirkt entspannend, steigert die Lebensenergie und fördert die Gesundheit. Ein LOASE-Wochenende bewegt – im Innen, wie im Aussen! Die Teilnehmerinnen schenken sich selbst Zeit zum Innehalten – eine (L)OASE im Alltag.

## **KURSTEILNEHMERINNEN SAGEN**

«Ich gehe inspiriert, erfreut und lebendig nach Hause.»

«Meine Lernerfahrung: entspannt sein macht mich stark.»

«Ich reflektiere nun im Alltag mehr, was gelungen ist.»

## **LEITUNG**

**Susanna Hautle**

LOA-Trainerin, Coach, Heilpädagogin  
susanna.hautle@zlb-schweiz.ch

**Susan Köppel**

Co-Leiterin LebensLernOrt Rosenberg,  
LOA-Trainerin, Lehrerin  
susan.koepfel@zlb-schweiz.ch

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem ZLB Schweiz durchgeführt.

## **KURSORT UND KOSTEN**

**Rosenberg**, 8492 Wila  
www.rosenberg-wila.ch

Kurskosten CHF 360  
Kost und Logis CHF 220

## **INFOS UND ANMELDUNG**

**ZLB Schweiz**

Zentrum für lösungsorientierte Beratung  
www.zlb-schweiz.ch

## **EINFÜHRUNGSKURSE**

**Was passiert, wenn wir den Fokus auf das Gelingende, auf Selbstwertschätzung und auf unsere Stärken lenken?**

Wir erleben unseren Alltag entspannter, entfalten unser Potenzial und tragen Sorge zu unserer Gesundheit. Wir lassen uns von der Grundhaltung, dem Menschenbild und den Annahmen des lösungsorientierten Ansatzes nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg inspirieren und entwickeln persönliche, hilfreiche Rituale, um im Alltag gestärkt und gelassen mit Stress und herausfordernden Situationen umgehen zu können.

### **Einführungskurse für Frauen**

Freitag, 18. März 2016, 18.30 Uhr bis

Sonntag, 20. März 2016, 15.30 Uhr

Freitag, 11. November 2016, 18.30 Uhr bis

Sonntag, 13. November 2016, 15.30 Uhr

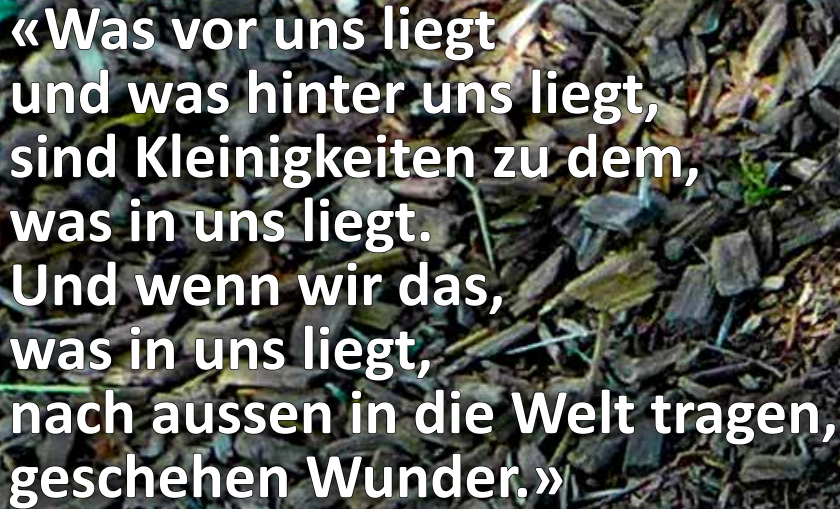
## **WEITERBILDUNGEN FÜR TEAMS**

**Wir kommen mit individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Themen in Ihr Team.**

Mögliche Schwerpunkte:

- Einführung ins lösungsorientierte Denken und Handeln
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Gesundes und motivierendes Arbeitsklima
- Lösungsorientierter Umgang mit herausfordernden Situationen und Stress
- LOA als Gesundheitsprävention

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.



«Was vor uns liegt  
und was hinter uns liegt,  
sind Kleinigkeiten zu dem,  
was in uns liegt.  
Und wenn wir das,  
was in uns liegt,  
nach aussen in die Welt tragen,  
geschehen Wunder.»

Henry David Thoreau



LOASE

Susanna Hautle, 079 306 45 43, [susanna.hautle@zlb-schweiz.ch](mailto:susanna.hautle@zlb-schweiz.ch)

Susan Köppel, 078 891 76 63, [susan.koeppel@zlb-schweiz.ch](mailto:susan.koeppel@zlb-schweiz.ch)