



## Mediale Lebens und Laufbahnberatung

Lucia Lucchi ■ Dipl. Soz.päd. FHS ■ Supervisorin ■ Kunsttherapeutin ■ Leiterin SVMZ

# Über sich im Bilde sein

## Persönlichkeitsentwicklung und Laufbahngestaltung aus der Achtsamkeit

### Seminarzyklus Berufung & Lebensweg

#### Berufung, das was ruft.

8x Mittwochs  
18.00 bis 20.00 Uhr

#### Im Übergang veränderlich

8x Mittwochs  
18.00 bis 20.00 Uhr

#### Den Focus halten.

8x Mittwochs  
18.00 bis 20.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 340.--  
Kursmaterial Fr. 10.-

Zwei Seminare:  
Fr. 600.- inkl. Kursmat.-  
bei Anmeldung im  
voraus.

Aktuelle Seminardaten  
anfragen.

Achtsamkeit und Medialität sind essenziell wirksame feinstoffliche Geisteshaltungen. In ihrer Präsenz lösen sich Hindernisse des Lebens auf. Zuversicht, Kreativität und liebende Offenheit treten hervor. Im Zentrum des Seminars steht der Zugang zu dieser Erfahrung.

### Seminarinhalt zum Zyklus “Berufung & Lebensweg”

- Wozu neige ich? Neigungen erkennen und die eigentliche Lebensmotivation klären.
- Biographierarbeit und Persönlichkeitsfindung zum Thema Berufswahl und Berufung.
- Malen aus der Achtsamkeit sowie aus der Tiefenentspannung und freies Gestalten und Schreiben zur Selbstreflektion und Öffnung.
- Woran halte ich mich? Lebensbilanzierung und Ausrichtung auf eigene Stärken.
- Aktives Erkennen und Überwinden von emotionalen Hindernissen. Mit sich ins Reine kommen.
- Wohin gehe ich? Den Übergang meistern. Eigene Perspektiven entwickeln und Prioritäten definieren. Persönliche Kraftbilder erkennen und anwenden.
- Stressmanagement: Befreiter Umgang mit Druck, Angst und Konflikten.
- Die Ausrichtung auf das wirkliche Lebensziel. Von Herzen geben und nehmen.

### Anmeldung

Die Seminare finden in der Kleingruppe statt, max. 10 Teilnehmer. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern ein Platz frei ist. Die Anmeldung erfolgt mit beiliegender Karte oder über [www.medial.ch](http://www.medial.ch). Sie erhalten eine Anmeldebestätigung zugesandt.

