



News

Im Frühling 2024

Sich weiter entwickeln

Im Winter habe ich mir selbst Zeit genommen für eine Standortbestimmung, bei der ich mich von einem Coach und einem Laufbahnberater unterstützen liess. Ein Ergebnis dieses Prozesses ist ein geplantes mehrteiliges Seminar zur **Persönlichkeitsentwicklung**. Ich bin dabei, dieses Angebot zu skizzieren, um es im 2025 zu realisieren.

Biografische Prägungen, Selbstführung, Beziehungsfähigkeit und Sinnstiftung sind die Themenfelder, welche in diesem Seminar voraussichtlich erkundet werden.

Welche Aspekte und Fragen interessieren dich?

Was wäre ein zeitlicher Rahmen, der dich anspricht?

Ich freue mich auf dein Echo mit Ideen und Wünschen.

[mehr...](#)



Praxisorientiert lernen

Seit diesem Jahr bin ich beim Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen neu für vier Workshops zuständig, welche in Betrieben für Mitarbeitende durchgeführt werden:

- Gesunder Umgang mit Arbeit
- Resilienz – Widerstandskraft ausbauen
- Den eigenen Energiehaushalt ausbalancieren
- Gesund arbeiten durch Sinn

Die halbtägigen Workshops werden durch das ZEPRA organisiert.

[mehr...](#)



MEETeinander

HEKS organisiert im Rahmen der schweizweiten Kampagne Inklusion eine öffentliche Veranstaltung am 21. Mai 2024 im Areal Bach in St. Gallen. Zum Thema «Begegnung baut Brücken – Interkulturelle Kompetenz in unserer Gemeinschaft» werde ich einen Input beitragen.

[mehr...](#)

Wundervolle Weisse Wüste

Unsere Gäste schwärmen von den unvergleichlichen Naturerlebnissen, vom Wüstencamp und der -küche, vom gastfreundlichen Team. Unsere Wüstentrips sind uns eine Herzensangelegenheit. Neu im Angebot ist sahara visions, welche auch die Reise nach innen unterstützt.

Wann bist du dabei?

Bewährt: **Sahara for everyone**
Natur, Kultur, Erholung.
11 Tage

25. Dezember 2024 –
4. Januar 2025

Neu: **Sahara visions**
Natur, Weitsicht, Inspiration
12 Tage

17. – 28. Februar 2025

[mehr...](#)

Herzliche Grüsse