BildungsOrt Persönlichkeit

News

Im frühen Herbst 2026

Achtsam arbeiten

In meinen Beratungen und Supervisionen begegne ich häufig sehr hohen Ansprüchen an sich selbst. Die Folge: Stress und das Übergehen der eigenen Grenzen – im Beruf wie in Beziehungen. Auch mir selbst sind diese Phänomene vertraut.

Wenn ich Menschen in solchen Phasen begleite, geht es nie um «Kochen nach Rezept». Vielmehr finden wir gemeinsam heraus, welche inneren Einstellungen, welche kleinen Rituale im Alltag und welches bewusste Vorgehen für das Individuum oder Team wirklich stimmig und hilfreich sind.

Manchmal mündet ein solcher Prozess in einer ganz konkreten Geste: einer Selbstumarmung. Sie baut Stress ab, beruhigt das Nervensystem und stärkt die Selbstliebe. Die tragende Idee dahinter ist so einfach wie kraftvoll: Ich bin meine eigene beste Freundin – ich bin mein eigener bester Freund.

mehr...

Wertvoll lesen

Auch in diesem Jahr sammle ich empfehlenswerte Bücher auf einer persönlichen Liste. Lass dich von ausgewählten Romanen und Fachbüchern für deine eigene Leselust anregen.

mehr...

Einfach sein

Sicher kennst du das wunderbare Gefühl, ganz in der inneren Ruhe anzukommen: Das Smartphone schweigt, alles Wichtige ist erledigt und du kannst dich einfach dem reinen Dasein hingeben.

Kaum ein Ort macht diesen Zustand so intensiv erlebbar wie der Naturraum der Wüste. Ob beim gemeinsamen Verweilen am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel oder beim Wandern durch faszinierende, weite Landschaften – das bewusste Austreten aus dem Alltags- und Feiertagstrubel schenkt tiefe, nachhaltige Erholung.

Gute Nachrichten für Kurzentschlossene: Für beide Wüstenreisen der kommenden Saison sind erfreulicherweise bereits genügend Anmeldungen eingegangen, sodass sie definitiv durchgeführt werden. Ein paar wenige Plätze sind aktuell noch frei. Bei Interesse empfehle ich dir eine baldige Anmeldung.

sahara for everyone
Ferienreise Natur, Kultur, Erholung. 9 Tage

25. Dezember 2026 –
2. Januar 2027

sahara discovery
Entdeckungsreise Weisse Wüste. 11 Tage

17. März 2027 –
27. März 2027

mehr...

Herzliche Grüsse

BildungsOrt Persönlichkeit
Berneggstrasse 36
9000 St.Gallen

+41 79 507 16 94
nora.brack@bildungsort.ch
www.bildungsort.ch