

Dem Glück auf der Spur

Eine Studienreise ins Bündner Bergparadies



Manchmal brauchen wir einen Tapetenwechsel um neuen Ideen fruchtbaren Boden zu geben. Im malerischen 900-Seelen-Dorf Andeer erkunden wir gemeinsam, was das gute und sinnvolle Leben bedeutet. Für fünf Tage setzen wir uns mit Erkenntnissen und Übungen auseinander, welche die Positive Psychologie in wissenschaftlichen Studien festgehalten hat.

Themen wie Optimismus, Sinn des Lebens, gelingende Beziehungen, aber auch der konstruktive Umgang mit Schwierigkeiten und Schicksalsschlägen werden bearbeitet. Die Auseinandersetzung stärkt nachweislich jene Aspekte des Lebens, die es besonders lebenswert machen. Wir werden über diskutieren, spazieren, meditieren, schnabulieren, referieren, experimentieren, fotografieren und reflektieren.



Jeden Vormittag lauschen wir im Hotel Fravi mit Blick auf die imposante Bergkulisse Vorlesungen, diskutieren und versenken uns in Übungen. Am Nachmittag oder Abend nehmen wir uns Zeit für Exkursionen, Übungen und Experimenten. In Lese- und Arbeitsgruppen vertiefen wir die Themen vom Morgen. Zwischendurch bleibt Zeit, um die Gegend zu erkunden: Wanderwege, Schluchten (die weltberühmte Via mala!), ursprüngliche Dörfer,

Kulturdenkmäler (die Kirchendecke von Zilles!) und natürlich das Thermalbad nebenan.

Wir bearbeiten folgende Themen:

- Was ist Glück?
- Was ist Gesundheit aus psychologischer Sicht?
- Optimismus & Stärken
- Innerer Dialog
- Positive Beziehungen
- sowie die Fragen der Teilnehmer

Eckdaten:

Termin: Samstag, 24. bis Mittwoch 28. Juni 2017.

Hotel Fravi, Andeer, Graubünden

Reiseprogramm:

Samstag, 24.6.:

Individuelle Anreise.

15h00: Zusammenkunft, zweistündiges Willkommensprogramm.



Volkshochschule Zürich AG ■ Bäregasse 22 ■ 8001 Zürich ■ T 044 205 84 84 ■ info@vhszh.ch ■ www.vhszh.ch

Sonntag, 25.6., Montag, 26.6., Dienstag, 27.6.:
Vorträge, Einzel-/Gruppenarbeiten, Meditationen und Spaziergänge.
Mittwoch 28.6.:
Vormittags Abschluss des Kurses.
Ab 12:00 Uhr individuelle Abreise.

Kursleiterin:

Kristen Truempy

Bachelor in Psychologie sowie Master in Positiver Psychologie an der Universität East London. Verbreitet die Erkenntnisse aus der Glücksforschung, unter anderem als Dozentin an der Volkshochschule Zürich.

kristen@strengthsphoenix.com

Preise und Leistungen:

Es gelten die Vertragsbedingungen Volkshochschule Zürich.
Kosten Fr. 1450.– pro Person im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag Fr. 50.– pro Person.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
Preisänderungen vorbehalten.

Leistungen:

- Sehr gutes und stimmiges Mittelklassehotel mit Blick in die Schweizer Bergwelt
- Frühstück, 1 Hauptmahlzeit
- 4 Stunden Psychologieseminar täglich, ausser Reisetage.

Teilnehmerzahl:

Mindestens 6, maximal 20 Personen.

Anmeldung:

Volkshochschule Zürich
Bäregasse 22
8001 Zürich
044 205 84 84
info@vhszh.ch

Online-Anmeldung über www.vhszh.ch.
Navigieren Sie zu Kurs-Nr. 16W-0220-35.

Anmeldeschluss:

15. Mai 2017.

Stand 12.12.2016