

Salecina liegt auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 20 Fussminuten vom Passdorf Maloja entfernt (am Weg Richtung Cavloc-See). Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Ferienalltag selber. Das Betriebsleitungsteam sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume wie die Bibliothek und einen Kurs- und Bewegungsraum. Salecina bietet ein vielseitiges Kurs- und Seminarprogramm. Zu allen Veranstaltungen sind detaillierte Prospekte in Salecina erhältlich oder auf der Homepage unter Programm abrufbar.



Anmeldung:

Per E-mail, auf der Homepage oder telefonisch. Deine Anmeldung wird erst mit der Vorauszahlung von CHF 150.- definitiv, diese muss 30 Tage nach der Anmeldung bei uns eingetroffen sein. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.-, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich.

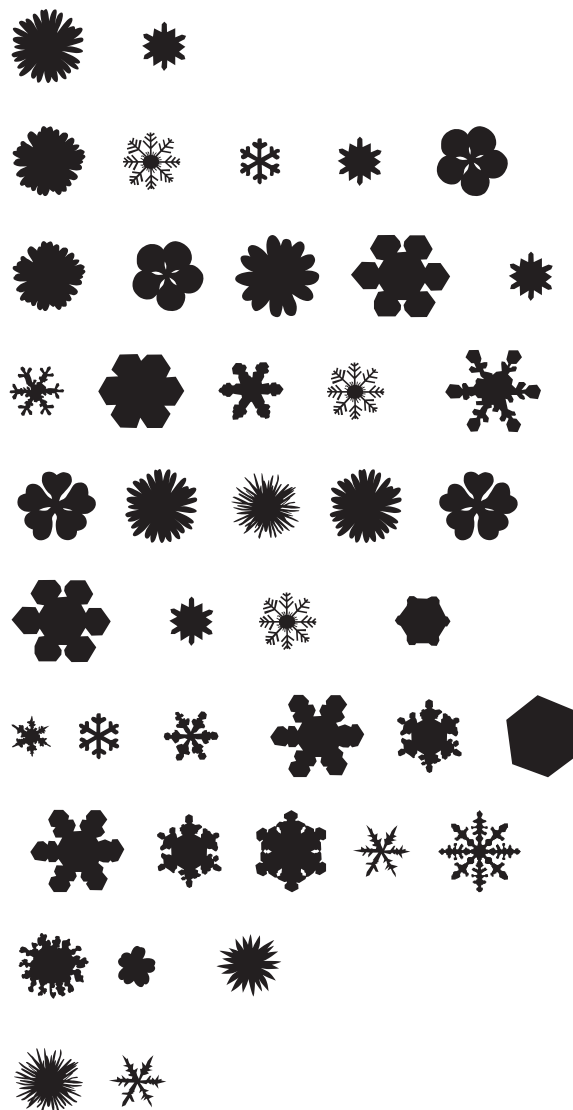


Weitere Informationen und Anregungen:

Uschi Volz-Walk
 Reichenberger Straße 63a
 DE-10999 Berlin
 Tel: 0049 3069568154
 E-Mail: uschi-vw@kamalatta.de



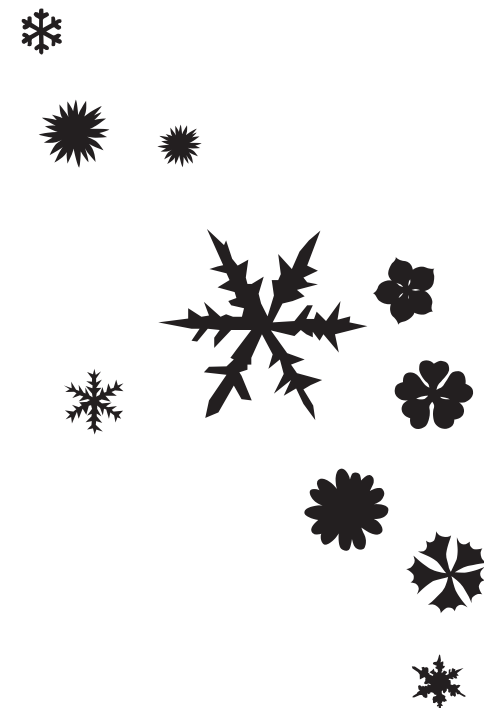
Salecina
 Ferien- und Bildungszentrum
 Orden dent
 CH-7516 Maloja
 Telefon + 41 (0)81 824 32 39
 Fax + 41 (0)81 824 35 75
 info@salecina.ch
 www.salecina.ch



**Politik ist stressig
 Seminar mit Erkenntnisgewinn
 und Bewegung**

Mit Uschi Volz-Walk und
 Antonie Armbruster-Petersen

19. – 23. September 2012

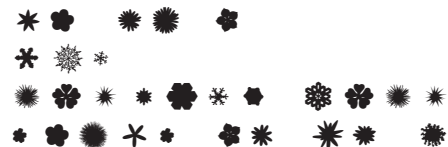


www.salecina.ch



Stress wirkt sehr oft gesundheitsschädigend. Die Kommunikation leidet, politische Bewertungen und moralische Empathien werden oft enger, Konflikte und eigene Bedürfnisse werden verdrängt. Wir wollen zusammen Strategien herausarbeiten, die helfen Stress zu bewältigen. Betrachtet werden neben den individuellen auch systembedingte Stressfaktoren und wie sie veränderbar sind, z.B. wie kann der Rahmen für die politische Arbeit verändert werden oder zumindest die Bedingungen innerhalb der Gruppierungen/Organisationen.

Kombiniert wird das Programm mit erholsamen Wanderungen im Engadin.



Mittwoch, 19. September:

Ankunft ab 16 Uhr

Kennenlernen und Kurzeinführung über Wirkung von Stress.



Donnerstag, 20. September:

Themen: „Stress und ich“. Auswirkungen

Was tut mir gut? Welche Ressourcen habe ich?

Wanderung.



Freitag, 21. September:

Thema: individuelle Bewältigungsstrategien.

Wanderung.



Samstag, 22. September:

Themen: individuelle und strukturelle Bewältigungsstrategien.

Wanderung.



Sonntag, 23. September:

Themen: individuelle und strukturelle Bewältigungsstrategien.

Wanderung.



Leitung:

Uschi Volz-Walk

seit 38 Jahren politisch aktiv, lebe, agiere und arbeite seither nur in Gruppen und Kollektiven und habe selbst viel Stress erlebt. Um diese Erfahrungen für mich abzurunden, bin ich mittlerweile Konfliktmoderatorin, theaterpädagogische Spielleiterin, Beraterin und Therapeutin. Ich lebe seit 1977 in Berlin und bin 56 Jahre alt.



Antonie Armbruster-Petersen

Die Basis meiner Arbeit bilden die über 30 Jahre Erfahrung in Gruppen, Teams und Organisationen mit selbstverwalteten Strukturen. Seit 2011 lebe ich im Wendland. Davor habe ich über 20 Jahre in Berlin gelebt und mit Wohnprojekten, Initiativen, Vereinen und Kollektiven gearbeitet. Ich bin Supervisorin, Coach, Organisationsberaterin, Mediatorin, Moderatorin, internationale Friedens- und Konfliktberaterin.



Das Seminar wird in Deutsch und Englisch abgehalten.

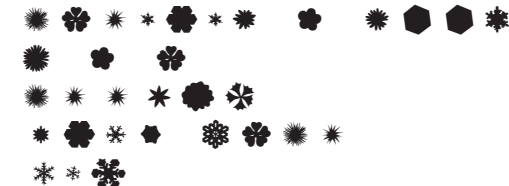


Kosten:

Das Seminar kostet zwischen CHF 390,- (Euro 325,-) und CHF 325,- (Euro 288,-)* nach Selbsteinschätzung. Ein ermässiger Preis von CHF 300,- (Euro 250)* ist möglich. Darin inbegriffen sind Übernachtung und Vollpension.

*Die Europreise werden dem Tageswechsellkurs angepasst.

Unterstützt wird dieses Seminar vom Salecina-Fonds für politische Seminare.



Zahlung an:

Stiftung Salecina, Postkonto Schweiz:

IBAN: CH32 0900 0000 7001 1229 9

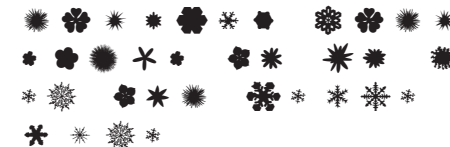
BIC: POFICHBEXXX (CHFr.)

oder

Stiftung Salecina, Postbank Frankfurt

IBAN: DE13 5001 0060 0752 0326 05

BIC: PBNKDEFF (Euro)



Anreise:

Bahnreisende fahren über Chur bis St. Moritz und mit dem Postauto oder dem Bus nach Maloja. Wir holen dich oder dein Gepäck gern an der Bushaltestelle «Maloja Posta» ab (zwischen 9-19 Uhr), wenn Du uns vorher benachrichtigst. Gepäck kann bis nach Maloja geschickt werden.

