



# ZUR RUHE KOMMEN FÜR EILIGE<sup>®</sup>

Wirkungsvolle Tools für deinen Alltag



- WAS** Zur Ruhe kommen für Eilige<sup>®</sup>
- WER** Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater, ResilienzCoach
- WANN** Sonntag, 11. Mai 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr  
Samstag, 11. Oktober 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# ZUR RUHE KOMMEN - FÜR EILIGE®

Wirkungsvolle Tools für deinen Alltag



- WAS** Mit wenig Aufwand zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.  
Weiter, weiter, weiter, machen, machen, machen - täglich zu viel Stress und dann dazu noch das Gefühl von ausser sich und energetisch zerstreut zu sein - nicht mehr richtig über die Kraft verfügen, um aus der eigenen Mitte heraus schöpfen zu können.  
In diesem Seminar lernst du wirkungsvolle Übungen und Tools, die dir helfen, immer und überall deinen Stresslevel sofort zu senken. Das unterstützt dich, im täglichen Leben wieder mehr in deine Mitte und damit mehr zur Ruhe zu kommen - für mehr innere Stärke und Resilienz.  
Das sind leicht erlernbare Übungen und Tools, welche du jederzeit in deine alltäglichen Situationen einbauen kannst - sei es bei der Arbeit, unterwegs, während Sitzungen oder auch zu Hause und das, ohne dass es jemand merkt.
- WER** Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater, ResilienzCoach in eigener Praxis, [www.glueckstupser.ch](http://www.glueckstupser.ch)
- Zielpublikum  
Menschen jeder Altersstufe auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit
- WANN** Sonntag, 11. Mai 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr  
Samstag, 11. Oktober 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn
- WIEVIEL** Kurs CHF 280  
Mindestens 6, maximal 16 Teilnehmende
- WEITERES** Herbert Wyss, [glueck@glueckstupser.ch](mailto:glueck@glueckstupser.ch), +41 (0)41 391 08 80  
Mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke