

Feuergeschichten – Kurs Frühling 2025– Transferkurs

Retreat für Lehrpersonen mit einer Schatzsuche zu den eigenen Ressourcen

Mit Titus Bürgisser, Doris Gabi, Guido Heller

Angebot für Resilienzförderung in der anspruchsvollen Arbeit als Lehrer*in

Als Lehrer*in hast du eine anspruchsvolle Aufgabe und bist auf vielen Ebenen immer wieder gefordert. Für eine ausgeglichene Life-Balance ist es unabdingbar einen guten Zugang zu seinen Ressourcen zu haben und diese bewusst einzusetzen.

Inhalte des Kurses

Bei diesem Retreat in der Natur nimmst du dir Zeit zu verlangsamen, dich und deine Bedürfnisse wahrzunehmen und dich neu auszurichten. Die folgenden Elemente unterstützen dich dabei: die Natur, draussen leben und die elementaren Bedürfnisse wahrnehmen, die Komfortzone ausweiten und dies geniessen, professionell angeleitete Übungen, Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Der Kurs eignet sich auch gut, um zusammen mit einem Unterrichtsteam eine Auszeit zu gestalten im Sinne einer professionellen Stärkung des Teams.

Optimale Gliederung in drei Kurs-Module

Das Kurssetting ist so angelegt, dass wir am ersten Kurstag eine gemeinsame Grundlage legen, mit Outdoor-Prozessarbeit an Themen arbeiten und Fragen klären. Wir kochen gemeinsam am Feuer, geniessen das Essen und die Gemeinschaft. Im Zweitagesmodul übernachteten wir im Biwak- ein unvergessliches Erlebnis. Bei einem weiteren, letzten Treffen reflektierst du, was du neu umsetzen konntest. Du findest für dich neue Anker, wie du das erworbene «Elixier» nachhaltig in deiner Schultätigkeit leben kannst.



Arbeitsweise

Begegnungen in und mit der Natur ermöglichen Erfahrungen, die uns nachhaltig stärken. Die Natur ist voller Metaphern, die uns dabei unterstützen, den beruflichen und privaten Alltag gelassen und kraftvoll zu meistern. Du machst dich auf eine Schatzsuche zu deinen Ressourcen und nutzt dabei die Möglichkeiten der Naturerfahrung.

Mögliche Themen: Klarheit meiner Rollen, Führen - mich und andere, Herausforderungen im

Schulalltag bewältigen, gesund bleiben, zu mir finden, entschleunigen, Visionen, Klarheit über Grundbedürfnisse, die Komfort-Zone ausweiten.

Das Feuer nährt uns mit seiner Wärme und mit den Geschichten, welche in seinem Umkreis die Menschen verbinden und ihnen Energie für ihr Leben geben.

Wir leben einige Zeit draussen, kommen mit verschiedenen Übungen in der Natur und bei uns an.

Du verbringst Zeit mit dir allein und mit der Gruppe. Du kehrst mit Klarheit und mit deinem genährten inneren Feuer in den Alltag zurück.

Die Kursleitung unterstützt und begleitet dich und die Gruppe bei dieser Entdeckungsreise mit gezielten Impulsen und Methoden.

Supplement: Die gewonnenen Outdoor-Skills geben dir Ideen für Events mit den Lernenden oder dem Kollegium an deiner Schule.

Kursort

Naturplätze Mittelland und Voralpen

Kurstermine Frühling 2025

Samstag, 10.05.2025, 09-16 Uhr

Samstag, 07.06., 10 Uhr – Sonntag, 08.06.2025, 17 Uhr

Samstag, 27.06.2025, 18-21 Uhr

Übernachtung im Biwak
Transfer-Dessert

Zielgruppe

Lehrpersonen aller Stufen

12-16 Teilnehmende

Kursleitung

Titus Bürgisser, Doris Gabi, Guido Heller



Guido Heller

Systemischer In- und Outdoor-Coach, Schulleiter, Schulentwickler, Erlebnispädagoge
guidoheller.ch



Doris Gabi

Primarlehrerin Zyklus 2, Systemische Naturtherapie/Natur-Dialog Beratung
doris-gabi.jimdosite.com



Titus Bürgisser

Dozent PH Luzern, Gesundheitsförderer, Survival-Instruktor (Survival Outdoor School Christof Hagen), Berater SGfB
ta-mensch-natur.ch