



Berner  
Fachhochschule



# SAS Mindful Leader Retreat

Optimieren Sie Ihre eigene Achtsamkeitspraxis

# Innehalten, um klarer zu führen

## Beschreibung und Konzeption

Je höher das Tempo im Alltag ist, desto wichtiger ist es, innezuhalten und sich Raum für ehrliche Selbstreflexion zu geben. Genau das tun wir in diesem Retreat. Wollen Sie Ihre Führungsrolle und Ihre Ambitionen reflektieren? Dann kommen Sie mit uns in die Stille. Begegnen Sie sich selbst und gewinnen Sie Klarheit darüber, was wirklich zählt. Es erwartet Sie ein intensiver Erfahrungsraum: Viel Schweigen, ja, aber nicht nur. Wir machen Übungen zu zweit und in der Gruppe. In den Einzelcoachings und Anleitungen geht es darum, Kraft aus der Präsenz zu schöpfen.

## Unser Retreat umfasst

- online-Vorabendveranstaltung zum Einstimmen (optional, jedoch empfohlen)
- Vorbereitungsaufgaben (5 Minuten täglich während vier Wochen)
- 3-tägiges Retreat (Donnerstagabend bis Sonntagmittag) mit Meditation und diversen Übungen zur Reflexion eigener Themen
- Ein Einzelcoaching während des Retreats
- Ein online-Einzelcoaching nach dem Retreat
- Kurze, strukturierte online-Interventionen nach dem Retreat (optional)

Sie möchten Ihre eigene Achtsamkeitspraxis verbessern?  
Dann freuen wir uns, wenn Sie in unserem Retreat dabei sind.

## Ausbildungsziele

Das können Sie als Teilnehmer\*in nach Abschluss dieses Kurses resp. Retreats:

- **Orientierung:** Sie treffen Entscheidungen klar und sicher, weil Sie Ihre Werte und Prioritäten reflektiert haben.
- **Gelassenheit:** Sie bewältigen belastende Situationen mit mehr Leichtigkeit, da Sie innere Spannungen erkannt und bearbeitet haben.
- **Handlungsfähigkeit:** Sie bleiben auch in komplexen Phasen zuversichtlich, weil Sie gelernt haben, äussere Anforderungen mit Ihren inneren Werten in Einklang zu bringen.

## Steckbrief

- Titel/Abschluss: Mikro-Zertifikat (SAS)
- Anzahl Unterrichtsstunden: 3-tägiges Retreat, Coaching und Intervention
- Anzahl Credits: 3 ECTS mit Kompetenznachweis
- Kompetenznachweis: strukturierter Reflexionsbericht
- Kosten: CHF 2'900 inkl. drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension, zwei Einzelcoachings und Kursunterlagen.
- Studienort: Seminarhotel und online
- Durchführung: gemäss Webseite

## Themen

- Grundsätzliche Themen sind Ambitionen, Lebensfreude, Beziehungen, Erwartungshaltungen und Grenzen.
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Themen zu entdecken, Fragen zu formulieren und zu bearbeiten.

## Kontakt

**Prof. Dr. Alexander Hunziker**

Kursleitung  
+41 31 848 34 75  
[alexander.hunziker@bfh.ch](mailto:alexander.hunziker@bfh.ch)

**Jeannine Born**

Kursleitung  
[born@bornbusiness.ch](mailto:born@bornbusiness.ch)

**Sylvia Batt**

Studienorganisatorin  
+41 31 848 34 12  
[sylvia.batt@bfh.ch](mailto:sylvia.batt@bfh.ch)

