

# Klangwelt Toggenburg

## Anpassungsfähigkeit in ungewissen Zeiten

In diesem praxisorientierten Workshop setzen wir musik- und theaterpädagogische Methoden ein, um die Resilienzfähigkeit zu erforschen. Ziel ist die Stärkung der individuellen und gemeinschaftlichen Anpassungsfähigkeit in einer sich stetig verändernden Welt. Dieser Workshop bietet Unternehmen wertvolle Werkzeuge und kreative Ansätze, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können. Der Fokus liegt auf aktivem und partizipativem Erleben.

### Workshop-Inhalte

- Übungen zur Selbstwahrnehmung von Emotionen und Stressauslösern
- Übungen zur Identifikation von Resilienz fördernden Ressourcen
- Strategien zum effektiven Umgang mit Herausforderungen
- Übungen zur Förderung der Flexibilität im Denken und Handeln in sich verändernden Situationen
- Integration von Vagus-Training und Atemübungen zur Reduzierung von Stress und für ein sicheres, angenehmes Umfeld
- Ankerübungen und Werkzeuge für die Integration in den Arbeitsalltag

Leitung	Miriam Sutter und / oder Katrin Sauter
Gruppengrösse	bis 11 Pax eine Leitung - Doppelleitung bis max. 30 Pax
Veranstaltungsort	Klanghaus Toggenburg
Verfügbarkeit	Anfragen an Eva Maron unter <a href="mailto:vermietung@klangwelt.ch">vermietung@klangwelt.ch</a>
Zielgruppe	Unternehmen, Bildungsinstitutionen
Dauer	3 oder 6 Stunden Workshop
Packages	Halbtag, 3 Std, CHF 1'900 Einzelleitung / Doppelleitung CHF 2'300 Ganztag, 6 Std, CHF 2'900 Einzelleitung / Doppelleitung CHF 3'500

Hinweis Vor- und Nachbereitungsleistungen werden nach Aufwand verrechnet.

Verpflegung: im Klanghaus über Gastropartner Stumps Alpenrose möglich. [catering@stumps-alpenrose.ch](mailto:catering@stumps-alpenrose.ch) oder unter 071 998 52 52

Weitere Restaurantempfehlungen rund um das Klanghaus Toggenburg:

- Restaurant Gade (5 Min. Fussnähe)
- Restaurant Hotel Stumps Alpenrose (5 Min. Fussnähe)
- Bergrestaurant Oberdorf (25 Min. Fussnähe)
- Bergrestaurant Itios (25 Min. Fussnähe)