

# Selbst- und Sozialkompetenz

# Achtsam sein mit mir

Steigerung meiner Arbeits- und Lebensqualität

**Herausforderungen und Alltagsstress gehören zum Leben. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Achtsam zu sein mit mir, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und auf unsere Haltung und Sichtweise zu achten, sind wichtige Quellen von Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Effizienz.**

Achtsam sein mit mir heisst: präsent sein, ganz im Moment leben und das, was ich gerade mache, bewusst machen. Dann bin ich im Besitz meiner ganzen Kraft, und ich kann eine gute Balance zwischen Arbeit, Beziehungen und Zeit für mich pflegen. Einfache und in täglicher Praxis anwendbare Methoden unterstützen mich, immer wieder in den Moment zurückzukehren. Meine bewusste Haltung und Sichtweise tragen dazu bei, dass ich in der Präsenz bleiben und mich so wohlfühlen kann.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen einfache Mittel, um in den Moment zurückzukehren und zu entspannen,
- können sich dank einer positiven Grundhaltung in jeder Situation gut fühlen,
- nehmen ihre Bedürfnisse besser wahr und geben ihnen Raum.

## Inhalte

- Achtsamkeit im Alltag – mehr Entspannung, Energie und Zufriedenheit dank einfachen Mitteln wie achtsames Gehen, achtsames Atmen und achtsames Tun
- Bedeutung meiner Haltung und Sichtweise auf mein Wohlergehen
- Eingehen auf meine Bedürfnisse als Quelle von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende im Sozial- und Gesundheitsbereich
Datum	3. April 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	3. März 2020

## Wie es in den Wald hineinruft ...

Achtsame Kommunikation als Beitrag zum wohlthuenden Arbeitsklima

Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, ist eine wichtige Basis für die Qualität unserer Beziehungen. Wie kläre ich etwas, ohne mein Gegenüber zu verletzen? Wie reagiere ich selber in heiklen Angelegenheiten? Welche Qualität hat das, was ich sage und erzähle?

Jede Form von Kommunikation ist wie Nahrung und wirkt sich auf uns und unsere Umgebung aus – wir entscheiden, welche Qualität diese Nahrung hat. Beim achtsamen Kommunizieren geht es darum, dass sich alle beteiligten Personen wohlfühlen, unabhängig davon, wie die Umstände sind und was in der Sache gesagt sein will. Auf diese Weise tragen wir selbst zu einem wertschätzenden Klima bei, was die Teamarbeit und letztlich unser eigenes Wohlbefinden am Arbeitsplatz bereichert und zu neuen Lösungen führt.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Qualität des achtsamen Zuhörens,
- wissen um die Kraft und Energie ihrer Gedanken und Worte,
- können bewusst kommunizieren und so einen aktiven Beitrag zum Arbeitsklima leisten,
- sind in der Lage, auch in heiklen Situationen klar und respektvoll zu kommunizieren.

### Inhalte

- Bedeutung und Grundhaltung der achtsamen Kommunikation
- Mein Beitrag zu einem bereichernden Klima
- Auch in heiklen Situationen klar und respektvoll kommunizieren
- Achtsames Zuhören als Mittel zur Unterstützung für mein Gegenüber in herausfordernden Situationen

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende im Sozial- und Gesundheitsbereich
Datum	4. September 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	4. August 2020

# Mein Auftreten und meine Wirkung im beruflichen Umfeld

Grundkurs

**Wie wirke ich auf andere Menschen? Kann ich mich einbringen, auch mal durchsetzen? Hört man mir zu und nimmt mich ernst?**

Oft sind es die inneren kritischen Stimmen, aber auch die Reaktionen der Anderen, die Selbstzweifel nähren und so verhindern, dass wir uns zu der Persönlichkeit weiterentwickeln, die in uns schlummert.

Der Kurs bietet auf respektvolle und leichte Art Raum und Möglichkeit, die eigene Wirkung in einer Gruppe zu erfahren und zu erweitern.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit den eigenen Unsicherheiten und Ängsten sowie der Selbst- und Fremdwahrnehmung der eigenen Wirkung und des Auftretens auseinander,
- lernen die Kraft der nonverbalen und paraverbalen Ausdrucksmittel kennen,
- erkunden ein spielerisches Gleichgewicht, um sich selbst und dem Gegenüber in bestmöglicher Form zu begegnen und sich nach den eigenen Kräften und Impulsen weiterzuentwickeln.

## Inhalte

- Arbeit mit Bewegung, Atem und Stimme
- Biografische Überlegungen über die eigenen Prägungen, Ängste und Talente
- Persönliche Einschätzungen und Feedback anhand des Persönlichkeitsentwicklungsmodells nach Riemann/Thomann
- Selbstreflexionen: Die Spur aufnehmen und im Alltag weiter erkunden

Kursleitung	Gabriele Kaes
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Hinweis	Aufbaukurs siehe SK4
Datum	14. Februar 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	14. Januar 2020

## Grenzen erfahren und setzen

... (be)achten und kommunizieren

Aufbaukurs

Gerade in der Sozialen Arbeit und im Gesundheitswesen werden wir täglich mit Grenzen konfrontiert: denen der KlientInnen, der Angehörigen, KollegInnen und der persönlichen. Wenn wir diese erkennen, bieten sie die Chance, die Bedürfnisse aller Beteiligten in professionellen Beziehungen zu erfassen, zu achten und respektvoll einzubeziehen.

Aufbauend auf den Kurstag «Mein Auftreten und meine Wirkung» gibt der Tag Gelegenheit und Raum, eigene Grenzerfahrungen und den persönlichen Umgang mit Grenzen zu erleben und zu reflektieren. Der Alltag erhält eine Bühne, herausfordernde Begegnungen und Verhalten wird mit neuem Fokus betrachtet und entdeckt und das Handlungsfeld erweitert.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und optimieren den bewussten Umgang mit dem Erspüren, Setzen und Gewähren von Grenzen,
- entdecken die Bedürfnisse von Menschen, die sich oft hinter abgrenzendem oder herausforderndem Verhalten verbergen und die Kommunikation erschweren,
- erproben neue Formen der Betrachtung des abgrenzenden oder grenzüberschreitenden Verhaltens und der respektvollen Entwicklung der Kommunikation.

### Inhalte

- Spielerische Übungen und Erfahrungen zum Thema Grenzen entdecken und setzen
- (Berufs-)alltagssituationen mit Methoden des Forum- und Stehgreiftheaters mithilfe «Gewaltfreier Kommunikation» (M. Rosenberg) erleben und bearbeiten
- Bearbeitung und Auflösung von Störungen auf der Basis von Kommunikationsmodellen
- Selbstreflexionen: Die Spur aufnehmen und im Alltag weiter erkunden

Kursleitung	Gabriele Kaes
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Voraussetzung	Besuch des Kurses SK3 «Mein Auftreten und meine Wirkung»
Datum	12. Juni 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	12. Mai 2020

# Sprache gestaltet Beziehung

Einführung in die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**Eine Brücke von Mensch zu Mensch zu bauen ist eine Herausforderung — ob in Gesprächen mit KlientInnen oder Mitarbeitenden, in Verhandlungen mit Projektmitgliedern, Vorgesetzten, politischen Behörden oder im persönlichen Umfeld.**

Spannungen, Konflikte, unterschiedliche Erwartungen entwickeln sich zu jeder Zeit. Was brauche ich, um wiederum Transparenz, Klärung und Verständigung herzustellen? Wie kann ich diffuse Gefühle ansprechen und dennoch zu konkreten Handlungen kommen? Wie lassen sich Beziehungen durch Sprache so gestalten, dass Spannungen und Konflikte handlungs- und sachorientiert ausgetragen werden? Oder anders gefragt: Hat emotionale Intelligenz eine Sprache?

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen die wesentlichen Elemente der gewaltfreien Kommunikation kennen und können sie anhand eigener Fallbeispiele nutzen,
- gewinnen mehr Klarheit über persönliche Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen,
- geben sich selber Empathie und Zuwendung, um ungelöste Konflikte oder schwierige Gespräche zu Lösungen zu führen, die den Bedürfnissen aller Beteiligten entsprechen,
- erkennen Wertungen und Manipulationen in der Sprache und lernen, sie in konkrete überprüfbare Handlungsanweisungen zu übersetzen,
- verbessern ihre interpersonelle Kommunikation, erweitern ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und somit ihre soziale Kompetenz.

## Inhalte

Der Fachkurs fokussiert auf die Sach- und Beziehungsebene der zwischenmenschlichen Kommunikation. Es vermittelt konkrete Handlungsstrategien in der Gesprächsführung, die von Respekt und Gleichwertigkeit geprägt sind.

Kursleitung	Amir Vitis
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	12./13. Februar 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 480.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 580.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	12. Januar 2020

Selbst- und Sozialkompetenz

# Mediatives Handeln im Berufsalltag

Schwierige Situationen klären – mit Empathie und Klarheit!

Konflikte und spannungsgeladene Situationen sind Teil unseres Arbeitsalltags – sie fordern uns vieles ab und zuweilen überfordern sie uns. Sie enthalten jedoch stets auch eine Chance zur Entwicklung; für uns, unser Gegenüber und unsere Institution. Um diese zu nutzen, brauchen wir aber die richtige Haltung und Kommunikationswerkzeuge – beides finden Sie in diesem Kurs.

Mediation ist eine bewährte Methode, um in Konflikten gemeinsam nachhaltige und tragbare Lösungen zu finden. Wir nehmen die Mediation als Grundlage, um mediative Haltungen und Handlungsweisen zu erkennen und als Instrumente in schwierigen (Gesprächs-)Situationen im Berufsalltag anzuwenden.

Der Kurs eignet sich auch als Ergänzung zum Kurs «Sprache gestaltet Beziehung». (Vgl. SK 5, S. 18)

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Haltung und Vorgehensweisen der Mediation,
- eignen sich Gesprächstechniken an, um in schwierigen Situationen im beruflichen Umfeld angemessen und konstruktiv agieren zu können,
- lernen ihr persönliches Konfliktmuster und ihre Entwicklungschancen kennen,
- erleben die Wirkung der erlernten Methoden an eigenen Fällen.

## Inhalte

- Das Eisbergmodell und die Phasen der Mediation
- Grundhaltungen und Kommunikationstechniken aus der Mediation
- Unsere Konfliktmuster und deren Herkunft
- Einfühlungslisten als Tor zum Perspektivenwechsel

Kursleitung	Amir Vitis
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	27./28. August 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 480.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 580.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	27. Juli 2020

# Der Gewalt einen Schritt voraus

Risikosituationen erkennen und die Gewalteskalation stoppen

**Was können Sie tun, wenn Sie bei der Tätigkeit in Erziehung, Pflege, Betreuung oder Beratung mit gewalttätigen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen konfrontiert werden? Wie kann es gelingen, bei Klientinnen und Klienten mit aggressiven Impulsen deeskalierend einzugreifen? Wie lassen sich aggressiv aufgeladene Situationen im Berufsalltag frühzeitig erkennen?**

Wer in sozialen, pädagogischen und pflegenden Berufen tätig ist, sollte sich immer wieder bewusst machen, dass man es oft mit psychisch instabilen Menschen zu tun hat, die in Konfliktsituationen zu Gewalt-handlungen neigen. Wenn Gewalt eskaliert, ist dies in der Regel eine Folge von mehreren ungünstigen Bedingungen: eine Reihe von Frustrationen bei den Klientinnen und Klienten, eine herausfordernde Arbeitssituation und unzureichende institutionelle und personelle Ressourcen. Eine Gewalteskalation geschieht selten aus heiterem Himmel. Meistens ist Gewalt eine Folge von unglücklichen Bedingungen, die sich angehäuft haben und schliesslich – oft durch eine banale Intervention – das «Aggressions-Fass» zum Überlaufen bringen.

Berufstätige, die in solch einem sensiblen Feld arbeiten, sollten in ihrem beruflichen Alltag gefährvolle Situationen frühzeitig erkennen können und über ein grosses Verhaltensrepertoire verfügen, um aggressiven Impulsen deeskalierend zu begegnen. Ausgehend von konkreten Fallbeispielen aus dem Berufsalltag, können die Teilnehmenden in diesem Kurs neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gewalt entwickeln und das eigene Verhaltensrepertoire erweitern.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- erkennen gefährvolle Situationen,
- kennen eigene Stärken und Schwächen im Umgang mit Gewalt,
- treten professionell auf und können in Krisen richtig intervenieren,
- üben deeskalierende Kommunikation und passen sie an.

## Inhalte

- Psychologische Erklärungsmodelle von Gewalt
- Phasenmodell der Gewalteskalation
- «kalte» und «warme» Aggression
- der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit
- Umgang mit eigenen Emotionen wie Scham, Angst, Wut

Kursleitung	Roger Schaller
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	22./23. Oktober 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 480.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 580.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	22. September 2020



# Der Körper als Ressource im Alltag

Haltung wirkt – nach innen und aussen

**Jeder hat schon die Erfahrung gemacht: Wer sich schlecht fühlt, sackt in sich zusammen, der Blick richtet sich nach unten. Das Gefühl von Stärke bewirkt genau das Gegenteil: der Rücken streckt sich, die Brust wird weiter, der Blick geht nach oben.**

Körper und Psyche stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig, wobei der Körper viel schneller reagiert als der Verstand. Genau darum steht der Körper in diesem Seminar im Zentrum. Denn es ist einfacher, schneller, nachhaltiger, über den Körper ein positives Gefühl auszulösen, als über den Verstand.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die drei Gehirnabschnitte (Reptilien-, Säugetier-, Verstandesgehirn) sowie die Einflussfaktoren des vegetativen Nervensystems,
- lernen, eher hemmende Körperhaltung, Gestik und Mimik wahrzunehmen,
- sind in der Lage, ihre ganz persönliche Powerhaltung zu entwickeln, um damit ihre eigene Leistungsfähigkeit und ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern,
- können ihre Auftrittskompetenz optimieren.

## Inhalte

- Entwicklungsgeschichtliche Informationen zu unseren Sinneswahrnehmungen
- Wirkung von Facial- und Body-Feedback auf psychisches Erleben und die Wirkung nach aussen
- Körperhaltung, Gestik, Mimik und Atmung als Werkzeuge nutzen, um zur gewünschten Emotion und/oder Ressource zu kommen

Kursleitung	Manuela Henseler
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	5. Oktober 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	5. September 2020

# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement



Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Häufig sind wir in unserer Tätigkeit schwierigen und belastenden Situationen ausgesetzt, die uns fachlich und emotional stark fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frauke Krause zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotenzialen entwickelt wurde.

Die Kursinhalte beruhen auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und zeigen lösungsorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf. Der Kurs unterstützt uns dabei, das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise verändern zu können, so dass souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen gelingt.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen ein ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements kennen,
- lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können,
- erweitern das persönliche Handlungsrepertoire und stärken ihre Selbstkompetenz auch für schwierige Situationen.

## Inhalte

- Neustes theoretisches Wissen über die Möglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Motivationsforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene berücksichtigt und mit einbezieht

Kursleitung	Lotti Wild Leins
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	18. bis 20. November 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 720.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 870.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	18. Oktober 2020

## Motiviert und fit am Arbeitsplatz

**Effizientes Arbeiten und Gesundheit im Berufsalltag schliessen sich nicht aus – im Gegenteil: Je höher das persönliche Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist, desto grösser ist die Motivation.**

Sie möchten Leistungs- und Lebensfreude für sich selbst und innerhalb des Teams fördern? Wenn Sie lernen, die individuellen Stärken zu nutzen und persönliche Ressourcen zu stärken, bewältigen Sie Herausforderungen besser und gelassener. So entwickeln Sie ein motivierendes Zukunftsbild für sich selbst und Ihr Umfeld.

Damit erreichen Sie eine harmonische Gesundheits-Balance und sind im beruflichen und im privaten Alltag voll leistungsfähig.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihre berufliche Situation,
- lernen die Prioritäten richtig zu setzen und sich persönlich abzugrenzen,
- sind sich ihrer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bewusst und fördern ihre eigene Motivation,
- erweitern ihre Kenntnisse im Teamverhalten und erreichen so ein optimales Arbeitsklima.

### Inhalte

- Bessere Konzentration und Aufmerksamkeit in hektischer Umgebung
- Kreative Methoden anwenden, um motiviert zu arbeiten
- Persönliche Ressourcen stärken
- Praktische Übungen und Entspannungsmethoden mit einfachen Hilfsmitteln am Arbeitsplatz

Kursleitung	Marianne Gerber
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Datum	8. Mai 2020
Ort	Zürich
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	8. April 2020

# Bewusster Umgang mit meinen Energieressourcen

Mehr Kraft, Freude und wertvolle Zeit

**Wo und wie verliere ich Energie? Wie kann ich meinen Energietank wieder auffüllen? Wie bleibe ich im Gleichgewicht? Wenn ich einen gezielten Umgang mit meinen Energieressourcen pflege, wirkt sich das auf alle Lebensbereiche positiv aus. Ich erlebe mehr Freude in all meinen Rollen, und meine Zeit wird wertvoller.**

Einen gezielten Umgang mit meinen Energieressourcen zu pflegen, bedeutet, bewusst wahrzunehmen, wo und wie ich Energie verliere, sei es durch meine Handeln, mein Fühlen oder meine Gedanken. Mit einfachen Übungen, sowie durch das Anpassen von persönlichen Einstellungen und Handlungen komme ich ins Gleichgewicht zurück, oder bleibe im Gleichgewicht.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- sind öfters im Gleichgewicht, weil sie mit ihrem Energietank bewusst umgehen,
- erleben mehr Freude und wertvolle Zeit, dank bewusster Auseinandersetzung mit ihren verschiedenen Rollen,
- erkennen, dass das Annehmen des Nicht-Perfekten zufriedener und glücklicher macht.

## Inhalte

- Wie ich meinen Energietank wieder auffüllen kann – Bewusster Umgang mit meinen Gedanken und Gefühlen, wertfreies Wahrnehmen von dem was ist, sowie fokussiert sein
- Mit all meinen Rollen im Gleichgewicht leben – Mehr Freude und wertvolle Zeit dank Vereinfachung, Loslassen und Platz für Neues
- Ist nur perfekt vollkommen – den Gewinn im verletzlich sein und Scheitern entdecken

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Datum	13. November 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder CURAVIVA, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	13. Oktober 2020

# Stille und lebhafte Menschen: wie gute Zusammenarbeit gelingt

Ungefähr ein Drittel aller Menschen ist introvertiert, ähnlich viele extravertiert und der Rest befindet sich irgendwo im Mittelbereich. Das hat gewichtige Auswirkungen auf das soziale Zusammenleben.

Wie arbeiten Intros und Extras zusammen? Wie können die unterschiedlichen Typen mit ihren Stärken punkten? Weil unsere Welt «extravertiert tickt», lohnt es sich insbesondere auch, die introvertierte Seite etwas näher anzusehen. Das Wissen darüber, wie es zu typischen Unterschieden kommt, wirkt sich im Arbeitsumfeld, aber auch in allen anderen sozialen Beziehungen, klärend und bereichernd aus.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen beide Persönlichkeitsstile näher kennen,
- setzen sich mit ihrem eigenen Stil auseinander.

## Inhalte

- Introversion und Extraversion als persönlichkeitspsychologische Konzepte
- Typische Stärken beider Stile
- Schwierigkeiten und Missverständnisse, Verbesserung der Zusammenarbeit durch Verständnis
- Energiemanagement für Intros und Extras: Was bedeuten die unterschiedlichen Persönlichkeitsstile für Leistungsfähigkeit und Regeneration

Kursleitung	Sina Bardill
Zielpublikum	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Datum	25. Juni 2020
Ort	Luzern
Kosten	Fr. 240.– Mitglieder, Fr. 290.– Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	25. Mai 2020

# PROFESSIONELLES VERSICHERUNGSMANAGEMENT



Sie als Mitarbeitende/r von  
**CURAVIVA Schweiz**  
und Ihre Familienangehörigen  
sparen bis zu **20%**

**bei der**

- Krankenkassen-Zusatzversicherung
- Motorfahrzeug-Versicherung
- Privathaftpflicht-Versicherung
- Rechtsschutz-Versicherung
- Hausrat-Versicherung
- Gebäude-Versicherung

**Lebensversicherungen, Finanz- und Vorsorgeplanungen**

Profitieren Sie von einer kompetenten, erstmalig kostenlosen  
Beratung!

Unter [www.neutrass.ch/curaviva](http://www.neutrass.ch/curaviva) finden Sie  
weitere Informationen und können  
direkt eine Offerte oder eine Beratung verlangen.

**CURAVIVA.CH**

VERSICHERUNGSDIENST

Verband Heime und Institutionen Schweiz  
Zieglerstrasse, Postfach 1003  
CH-3000 Bern 14  
Telefon 031 385 33 67, Telefax 031 385 33 34  
o.reding@curaviva.ch, www.curaviva.ch

Unser Partner



NEUTRASS-RESIDENZ AG  
6343 Rotkreuz  
Tel. 041 799 80 55  
info@neutrass.ch