

Achtsamkeitstraining

Beschreibung	Achtsamkeitstraining hat sich in der westlichen Welt als alltagsnaher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit, Konzentration und weniger Stress etabliert. Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress, belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Das ganzheitliche Trainingsprogramm schliesst Jahrtausend alte buddhistische und neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse mit ein. Nach Abschluss des 8-Wochen MBSR-Kurs bietet das Achtsamkeitstraining die optimale Plattform zum regelmässigen Üben.															
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken, Gefühle und des Atems: Body Scan.• Achtsame Körperarbeit: sanfte Dehn- und Yogaübungen• Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung: Verschiedene Sitzmeditationen und Gehmeditationen aus der buddhistischen Vipassana- und Yoga-Tradition															
Voraussetzung	Besuch des MBSR 8-Wochen Kurs.															
Zielgruppe	AbsolventInnen des MBSR 8-Wochen-Kurses, die sich mit dem Thema Achtsamkeit weiter befassen und regelmässig üben möchten.															
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen gelassener mit Stressbelastungen umzugehen.• Sie reduzieren stressbedingte Symptome und können negative Gedankenmuster durchbrechen.• Sie lernen trotz der vielen, täglichen Ablenkungen um Sie herum, sich besser zu fokussieren.• Sie kommen wieder mehr in Kontakt mit sich selber.• Sie erlangen mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude.															
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.															
Datum	24.01.2019 - 28.03.2019 / E_1222530															
Zeit	20:00 - 20:50 h															
Wochentage	Do															
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 260.00															
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>24.01.2019</td><td>20:00 - 20:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>31.01.2019</td><td>20:00 - 20:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>07.02.2019</td><td>20:00 - 20:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>14.02.2019</td><td>20:00 - 20:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	24.01.2019	20:00 - 20:50	2 Do	31.01.2019	20:00 - 20:50	3 Do	07.02.2019	20:00 - 20:50	4 Do	14.02.2019	20:00 - 20:50
Tag	Datum	Zeit														
1 Do	24.01.2019	20:00 - 20:50														
2 Do	31.01.2019	20:00 - 20:50														
3 Do	07.02.2019	20:00 - 20:50														
4 Do	14.02.2019	20:00 - 20:50														

Achtsamkeitstraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	21.02.2019	20:00 - 20:50
	6 Do	28.02.2019	20:00 - 20:50
	7 Do	07.03.2019	20:00 - 20:50
	8 Do	14.03.2019	20:00 - 20:50
	9 Do	21.03.2019	20:00 - 20:50
	10 Do	28.03.2019	20:00 - 20:50