

Umgang mit Stress durch Achtsamkeit Kleingruppe

Beschreibung	Still sitzen, bewusst atmen, an gar nichts denken, das hört sich einfach an, bedarf aber einiger Übung. Sie erlernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erleben, mit dem Ziel, eigene Erfahrungen wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Der Kurs lehnt sich an das MBSR-Programm "Mindfulness-Based Stress Reduction" nach Professor Jon Kabat-Zinn an.						
Inhalt	Still sitzen, bewusst atmen, an gar nichts denken, das hört sich einfach an, bedarf aber einiger Übung. Die Achtsamkeitspraxis entwickelt neue Wege, um mit belastenden Situationen besser zurecht zu kommen. Sie erlernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erleben, mit dem Ziel, eigene Erfahrungen wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Der Kurs lehnt sich an das MBSR-Programm "Mindfulness-Based Stress Reduction" nach Professor Jon Kabat-Zinn an.						
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.						
Zielgruppe	Erwachsene						
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erfahren und Üben kennen• Sie können besser mit Stress-Situationen umgehen						
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs						
Datum	22.03.2019 / E_1261915						
Zeit	17:30 - 21:00 h						
Wochentage	Fr						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 92.00						
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>22.03.2019</td><td>17:30 - 21:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	22.03.2019	17:30 - 21:00
Tag	Datum	Zeit					
1 Fr	22.03.2019	17:30 - 21:00					