



Mindfulness Workout nach MBSR (Kleingruppe)

Beschreibung	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich belegte Methode, die praktische Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Durch das Kultivieren von Achtsamkeit entwickeln Sie einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Stress in Alltagssituationen. Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ohne Bewertung. Wird diese Fähigkeit bewusst verinnerlicht, bewirkt das im Gehirn Veränderungen, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit positiv auswirken. Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Stressresistenz und innere Klarheit nehmen spürbar zu. Die Kraft der Achtsamkeit ermöglicht einen freundlicheren, fürsorglicheren und mitfühlenderen Umgang - mit anderen, aber auch mit uns selbst.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kurze Einführung in das Thema Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation nach MBSR• Gemeinsames Üben von Achtsamkeitsmeditation nach MBSR wie Meditieren im Sitzen und im Gehen, achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und in Bewegung, Atemerfahrung als Fokus der Aufmerksamkeit und Kurzübungen wie Mindful-Mind-Workout und Mindful-Body-Workouts• Zeit für Fragen betreffend der eigenen Achtsamkeitspraxis
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Zielgruppe	Menschen jeden Alters und jeder Berufsgattung, welche <ul style="list-style-type: none">• bereits einen "Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8- Wochenkurs" absolviert haben und ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und vertiefen wollen,• einen ersten Einblick in Achtsamkeitsmeditation und den "MBSR 8- Wochenkurs" erhalten wollen,• den Wunsch haben, gelassener mit herausfordernden Situationen und Stress im Alltag umzugehen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erhalten einen ersten Einblick in den 8-Wochenkurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR"• Sie üben und vertiefen die Achtsamkeitsmeditation nach MBSR• Sie erhalten Antworten auf Fragen bezüglich Ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Mindfulness Workout nach MBSR (Kleingruppe)

Datum	11.06.2019 / E_1305152		
Zeit	18:40 - 20:10 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.50 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 81.00		
Durchführungsort	Industriestr. 15b, EKZ Metalli, 6300 Zug		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	11.06.2019	18:40 - 20:10