



Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Beschreibung

Achtsamkeitstraining hat sich in der westlichen Welt als alltagsnaher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit und Konzentration und weniger Stress etabliert. Das ganzheitliche Achtsamkeitstraining schliesst Jahrtausend alte buddhistische und neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse ein. Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Der Kurs verbindet praktisches Üben der Achtsamkeitsmeditation verbunden mit theoretischen Aspekten. Das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen fällt in der Gruppe meist einfacher und ermöglicht in einem offenen, ruhigen Rahmen das Vertiefen gelernter Techniken und das Ausprobieren neuer Möglichkeiten. Unsere erfahrenen Kursleiter führen die Meditationsklassen mit Atmungs-, Visualisierungs- und Körperübungen durch. Vertiefen Sie Ihre Praxis und Fähigkeiten und lassen Sie sich von der Gruppe inspirieren. Dieser Kurs eignet sich um die Gelernte Meditationspraxis nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren. Er findet 1x monatlich während 2 Stunden statt.

Inhalt

- 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
- Neue Ideen und Inspiration für das Üben zu Hause

Voraussetzung

Der Kurs eignet sich für Menschen, die bereits Meditationspraxis (MBSR Kurs, Meditations- oder Achtsamkeitskurse oder ähnliches) haben und sich entschieden haben, mit der regelmässigen Achtsamkeitspflege beruflichem und privatem Stress und Sorgen aktiv zu begegnen.

Zielgruppe

MBSR Kurs Absolventen, Meditations- oder Achtsamkeitskursbesucher, die nach einer Unterstützung suchen, um das Erlernte regelmässig aufrechtzuerhalten.

Lernziele

- Gehen Sie gelassener mit hoher Stressbelastung um (Beruf, Familie, Beziehung).
- Reduzieren Sie stressbedingte Symptome.

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Achtsamkeits- und Meditationspraxis

- Lernen Sie sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren.
- Durchbrechen Sie negative Gedankenmustern
- Erlangen Sie mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude

Zusatzinfo	Dieser Kurs wird von unterschiedlichen Kursleitern geleitet, die alle über eine fundierte Ausbildung im Bereich Achtsamkeit- und Meditation verfügen.
Datum	07.06.2019 - 06.09.2019 / E_1309651
Zeit	17:30 - 19:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	4 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 192.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.06.2019	17:30 - 19:20
	2 Fr	12.07.2019	17:30 - 19:20
	3 Fr	09.08.2019	17:30 - 19:20
	4 Fr	06.09.2019	17:30 - 19:20