



# Ruhe, Kraft und bewusstes Sein

<b>Beschreibung</b>	Im Kurs werden Elemente des Meditationstrainings Ham-Zentrierung vermittelt und gemeinsam geübt, um mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit in sich aufbauen zu können. Das Einzigartige an dieser Methode ist, dass sie nicht nur im Rückzug vom Alltag, sondern direkt im Tagesgeschehen - also dort, wo unsere Muster und Blockaden wirken - leicht und wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Die Wirksamkeit der Ham-Zentrierung ist wissenschaftlich belegt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsame Meditation</li><li>• Wissen über die Methodik, deren Anwendung und Wirksamkeit</li><li>• Selbsthilfetools, die im Alltag integriert werden können (neuro- und kognitionspsychologische Elemente)</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Der Kurs eignet sich sowohl für Meditationsanfänger, als auch für Meditationserfahrene. Es wird auf Stühlen meditiert.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mehr Ruhe, Kraft und Stabilität in sich aufzubauen</li><li>• Besser Abstand nehmen können von belastenden Gefühlen und Gedanken</li><li>• Besser entspannen und herunterfahren können</li><li>• Sich selbst im Alltag mehr unterstützen können</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bitte Notizblock mitbringen</li><li>• Die 1. Lektion sollten Sie unbedingt anwesend sein, danke.</li><li>• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.</li></ul>
<b>Datum</b>	20.01.2020 - 16.03.2020 / E_1342570
<b>Zeit</b>	18:30 - 19:45 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 75 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 192.00
<b>Durchführungsort</b>	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel



# Ruhe, Kraft und bewusstes Sein

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	20.01.2020	18:30 - 19:45
	2 Mo	27.01.2020	18:30 - 19:45
	3 Mo	03.02.2020	18:30 - 19:45
	4 Mo	10.02.2020	18:30 - 19:45
	5 Mo	17.02.2020	18:30 - 19:45
	6 Mo	24.02.2020	18:30 - 19:45
	7 Mo	09.03.2020	18:30 - 19:45
	8 Mo	16.03.2020	18:30 - 19:45