



Wege der Selbstentwicklung (Kleingruppe)

Beschreibung	Welches sind Möglichkeiten, inneres Wachstum, Ganzheit und Selbstkenntnis zu erreichen? Sie werden in diesem einführenden Kurs die Konzepte von Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und Energetik kennenlernen.
Inhalt	Dieser Kurs setzt sich mit einer Vielzahl an Grundlagen zu spannenden Themen und Fragestellungen auseinander, wie zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none">• Erkunde deinen Kern (explore your core)• Wie können Ernährung und Bewegung die persönliche Selbstentwicklung beeinflussen?• Entdecken und verstehen der "Kraft der Stille"• Technologie: das zweischneidige Schwert. Wie die Technologie einem hilft, respektive einem behindert.• Ist Meditation oder Yoga ein möglicher Weg für mich?• Verbindung zum inneren Selbst: Phantasie, Gedächtnis, Vorstellungskraft.• Wie entwickeln wir unseren Geist, Körper und unsere Seele weiter, welche Schulen gibt es dafür?• Bewusst einsteigen, bewusst aussteigen. "Tu, was 99% der Menschheit nicht tut." Was bedeutet das?
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie haben einen Einblick in die Möglichkeiten und Potenziale für die Selbstentwicklung erhalten.• Sie kennen die Grundlagen der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Techniken, Schulen und Philosophien der Selbstentwicklung.
Datum	27.05.2020 - 24.06.2020 / E_1396675
Zeit	18:00 - 19:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 250.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Wege der Selbstentwicklung (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.05.2020	18:00 - 19:50
	2 Mi	03.06.2020	18:00 - 19:50
	3 Mi	10.06.2020	18:00 - 19:50
	4 Mi	17.06.2020	18:00 - 19:50
	5 Mi	24.06.2020	18:00 - 19:50