



Zeit für mich - Entspannung für den Körper (Kleingruppe)

Beschreibung	Zeit für mich - Entspannung für den Körper mit Soul Body Fusion. Werden Sie im Beruf intensiv beansprucht und wollen Sie auch zu Hause für Familie und Freunde da sein? Sie brauchen auch noch Zeit, in der Sie selbst auftanken können? Mit Soul Body Fusion® schaffen Sie sich kleine Auszeiten im Alltag, um zu entspannen und aufzutanken. Sie lernen wie Annehmen und Loslassen im eigenen Körper funktioniert. Diese Achtsamkeitsmethode spricht alle drei Ebenen von Körper, Verstand und Herz an und Sie erfahren wie kraftvoll und erleichternd es sein kann, mit dem da zu sein, was gerade ist.
Inhalt	Dieser Kurs bietet Unterstützung, um wieder in Balance und in die eigene Kraft zu kommen. Mit einer leicht zu erlangenden Technik finden Sie zu mehr Entspannung und Gelassenheit. Sie lernen die Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen zu beobachten, ohne zu bewerten und das führt zu mehr Konzentration und Präsenz im Beruf und Alltag. Mit dieser kraftvollen Achtsamkeitsmethode entwickeln Sie das Bewusstsein für Körper, Denken und Gefühlswelt. Sie werden von der Kursleiterin in die Beobachter-Haltung eingeführt und erlernen wahrzunehmen, was ist. Das führt zu mehr Wohlbefinden und Gewahrsein im Beruf und Alltag.
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Männer und Frauen, die stressresistenter werden möchten.• Neugierige und Interessierte Menschen, die auf der Suche nach einer Methode sind, die sie zu mehr Resilienz, innerer Ruhe und Gelassenheit führt.• Personen, die lernen möchten, raus aus dem Kopf, raus aus dem Funktionieren und rein in den Körper zu kommen, um auch für sich zu sorgen• Menschen, die im Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie und anderen fordernden Aufgaben stehen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• gesteigerte Resilienz, verbesserte Selbstwahrnehmung und ein besseres Körperbewusstsein• Stressprophylaxe• Erkennen der eigenen Bedürfnisse, um sich optimal dafür einsetzen zu können• ein gesteigertes Wohlbefinden, mehr Energie• mehr Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit im Alltag und Beruf• mehr Selbstvertrauen, mit den Herausforderungen im Lebens umgehen zu können• besserer Zugang zu Intuition und Kreativität
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.• Bitte nehmen Sie zu jedem Kurstermin ein Heft mit Stift und genügend Wasser zum Trinken



Zeit für mich - Entspannung für den Körper (Kleingruppe)

mit. Herzlichen Dank.

Datum	26.08.2020 - 23.09.2020 / E_1410368
Zeit	20:00 - 21:15 h
Wochentage	Mi
Dauer	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 75 Minuten
Preis	CHF 108.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	26.08.2020	20:00 - 21:15
	2 Mi	02.09.2020	20:00 - 21:15
	3 Mi	09.09.2020	20:00 - 21:15
	4 Mi	23.09.2020	20:00 - 21:15