



Einführung ins Achtsamkeitstraining

Beschreibung Achtsamkeitstraining hat sich in der westlichen Welt als alltagsnaher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit und Konzentration und weniger Stress etabliert. Das ganzheitliche Trainingsprogramm 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 beinhaltet eine praktische Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen.

- 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 aus der buddhistischen Vipasana- und Yoga-Tradition

- Zielgruppe**
- Der Kurs eignet sich für Menschen, die
- sich beruflich/privat unter Stress fühlen
 - an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen und bewusster Leben wollen
 - eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

- Lernziele**
- gelassener mit hoher Stressbelastung umgehen (Beruf, Familie, Beziehung)
 - stressbedingte Symptome reduzieren
 - lernen sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren
 - aus negativen Gedankenmustern durchbrechen
 - mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude erlangen

Datum 29.05.2021 / E_1466439

Zeit 09:00 - 15:50 h

Wochentage Sa

Dauer 1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 144.00

Durchführungsort Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Termine

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

**Klubschule Migros
Rapperswil**
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

ks.rapperswil@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Einführung ins Achtsamkeitstraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	29.05.2021	09:00 - 15:50