



# Achtsamkeit - Übungsabend (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Der achtwöchige MBSR-Kurs ist vorbei und der Alltagstrott schleicht sich langsam aber sicher wieder ein. Um dem vorzubeugen, finden monatliche Übungsabende statt, um die Achtsamkeit stets im Zentrum des Lebens zu haben. An diesen Abenden werden die erlernten Übungen des achtwöchigen MBSR-Kurses aufgefrischt und vertieft. Zusätzlich wird an jedem Abend ein "Schwerpunkt" behandelt, welcher in den individuellen Alltag mitgenommen werden kann.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sitz- und Gehmeditation</li><li>• Body Scan</li><li>• Yogaübungen</li><li>• Übungen aus der Mitgefühlspraxis</li><li>• Austausch der Erfahrungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Abgeschlossener achtwöchiger MBSR-Kurs ist Bedingung. Sollte der Kurs nicht in einer Klubschule besucht worden sein, wird eine Teilnahmebestätigung des jeweiligen Anbieters benötigt.
<b>Zielgruppe</b>	Personen, die Ihr Erlerntes über die Achtsamkeit stets im Mittelpunkt des Lebens haben möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auffrischen und vertiefen der gelernten Achtsamkeitsübungen des achtwöchigen MBSR-Kurses</li><li>• Thematisieren und integrieren des individuellen Schwerpunktes</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeits Refresher Tag</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Bequeme und warme Kleidung mitnehmen, etwas zu trinken.
<b>Datum</b>	24.06.2021 / E_1481623
<b>Zeit</b>	19:15 - 21:15 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.40 Lektion(en) à 60 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 79.20
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur
<b>Klubschule Migros Winterthur</b> Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 info.wi@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Achtsamkeit - Übungsabend (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	24.06.2021	19:15 - 21:15