



Achtsamkeit - Übungsabend (Kleingruppe)

Beschreibung	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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Sitz- und Gehmeditation• Body Scan• Yogaübungen• Übungen aus der Mitgefühlspraxis• Austausch der Erfahrungen
Voraussetzung	Abgeschlossener achtwöchiger MBSR-Kurs ist Bedingung. Sollte der Kurs nicht in einer Klubschule besucht worden sein, wird eine Teilnahmebestätigung des jeweiligen Anbieters benötigt.
Zielgruppe	Personen, die Ihr Erlerntes über die Achtsamkeit stets im Mittelpunkt des Lebens haben möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Auffrischen und vertiefen der gelernten Achtsamkeitsübungen des achtwöchigen MBSR-Kurses• Thematisieren und integrieren des individuellen Schwerpunktes
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeits Refresher Tag
Zusatzinfo	Bequeme und warme Kleidung mitnehmen, etwas zu trinken.
Datum	16.12.2021 / E_1481648
Zeit	19:15 - 21:15 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.40 Lektion(en) à 60 Minuten
Preis	CHF 79.20
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur
Klubschule Migros Winterthur Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 info.wi@gmos.ch klubschule.ch



Achtsamkeit - Übungsabend (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	16.12.2021	19:15 - 21:15