



# Achtsames Schreiben Grundlagen - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	Sie suchen Ruhe und Gelassenheit in Ihrem Alltag, versuchen stetig sich eigene achtsame Momente zu schaffen? Haben Sie es mal mit Schreiben probiert? Wir schaffen Ihnen mit Schreiben Raum und Wege zu mehr Achtsamkeit und zeigen auf, wie Sie dadurch zu sich und mehr Ruhe im Alltag finden. Durch das Schreiben mit allen Sinnen beginnen Sie sich und Ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und entwickeln eine innere Sicherheit. Legen Sie all Ihre Sorgen in den Stift und kommen Sie auf Papier in den Fluss positiver Gedanken. Der Kurs wird als Distance-Learning (Online-Kurs) mit Microsoft-Teams durchgeführt. Der Austausch mit der Lehrperson und den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses und durch diese Form des Unterrichts gewährleistet. Sie erhalten die Zugangsdaten zeitnah vor dem Kurs.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schreiben</li><li>• Blockaden lösen</li><li>• Förderung der Sinneswahrnehmung</li><li>• Kennenlernen von Strategien für achtsames Verhalten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Notebook oder PC mit Kamera und Betriebssystem Windows 8 oder 10, iPad und Natel leider nicht möglich.
<b>Lernziele</b>	Sie lernen verschiedene Strategien kennen, wie Sie schreibend zu mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag kommen und fördern Ihr Selbst- und Fremdverständnis.
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Lehrgang CAS Schreiben
<b>Datum</b>	08.03.2021 - 29.03.2021 / E_1486172
<b>Zeit</b>	19:00 - 20:50 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 200.00
<b>Durchführungsort</b>	Online

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Achtsames Schreiben Grundlagen - Onlinekurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	08.03.2021	19:00 - 20:50
	2 Mo	15.03.2021	19:00 - 20:50
	3 Mo	22.03.2021	19:00 - 20:50
	4 Mo	29.03.2021	19:00 - 20:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

