



Meditation und Stressbewältigung / Workshop

Beschreibung	Sie suchen einen Ausgleich zu Ihrem herausfordernden Alltag und möchten wieder mehr Ruhe und Entspannung in Ihr Leben bringen? In diesem Tagesseminar lernen Sie Formen der Achtsamkeit und Meditation kennen, die Sie danach selbst im Alltag anwenden können. Sie erfahren in der Theorie, was Stress im Körper bewirkt und mit welchen Mitteln Sie ihn reduzieren können. Meditation ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung und um Stress nachhaltig abzubauen. Regelmässige Meditationspraxis hilft entspannter und gelassener zu werden. Begeben Sie sich auf eine innere Reise mit Ihrem Körper als Ganzes und tanken Sie Ruhe, Kraft und innere Stärke. Der Einbezug von Bewegung führt Sie in Kontakt mit Ihrem Körper, lässt Ballast abfallen und macht Meditation und innere Achtsamkeit wirksam. In der Einheit von Körper, Seele und Geist steigern Sie Ihre Lebensfreude und Lebensqualität. Nutzen Sie das Seminar als Einstieg zu mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretischer Input Stress und Stressbewältigung• Einführung in Meditation und Körpererfahrung• Verschiedene Wahrnehmungsübungen• Verschiedene Formen der Meditation
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Zielgruppe	Personen, die Ihren Stress reduzieren und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit erleben möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verfeinern Ihre innere Achtsamkeit• Sie lernen bewusster, Gedanken zuzulassen und Gefühlen Raum zu geben, wenn sie da sind• Sie erweitern Ihr persönliches Bewusstsein über sich selbst• Sie entwickeln eine Akzeptanz gegenüber dem, was ist• Sie erhöhen Ihre Achtsamkeit im Alltag und reduzieren Ihr Stressempfinden
Datum	11.09.2021 / E_1492107
Zeit	09:00 - 12:40 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 92.00

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Meditation und Stressbewältigung / Workshop

Durchführungsort EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	11.09.2021	09:00 - 12:40

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch

