



Aktionstag "Achtsamkeit"

Beschreibung	Fühlen Sie sich oft gestresst? Finden Sie im Alltag nicht mehr zur Ruhe? Mit unserem ganzheitlichen Trainingsprogramm entwickeln Sie einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Stress und schwierigen Situationen - durch das Kultivieren von Achtsamkeit. Stressresistenz, Wohlbefinden, Akzeptanz und innere Klarheit nehmen spürbar zu. Sie erfahren ein vertieftes theoretisches Hintergrundwissen zur Achtsamkeit und erlernen das Anwenden von Techniken für einen achtsamen Alltag. Ihr Handlungsspielraum in schwierigen Situationen vergrössert sich und Sie finden innere Ruhe.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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		
Datum	30.08.2021 / E_1505964		
Zeit	Zeit unregelmässig		
Wochentage	Mo		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten		
Preis	CHF 159.00		
Durchführungsort	Reka-Ferienanlage Madulain		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	30.08.2021	10:00 - 12:00
	2 Mo	30.08.2021	14:00 - 16:00