



# 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. Kursleitung: Andrea Pollmann
<b>Datum</b>	23.06.2022 / E_1535655
<b>Zeit</b>	19:15 - 21:15 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 60 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 82.50

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
info.wi@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Achtsamkeit - Übungsabend (Kleingruppe)

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	23.06.2022	19:15 - 21:15