



# Achtsamkeit - Refresher Tag (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Der achtwöchige MBSR-Kurs ist vorbei und der Alltagstrott schleicht sich langsam aber sicher wieder ein. Zeit für einen Refresher Tag! Dieser Tagkurs bietet die Möglichkeit, die erlernten Übungen des achtwöchigen MBSR-Kurses aufzufrischen, zu vertiefen und das achtsame Leben zu erhalten, resp. zurückzugewinnen. Daneben wendet man sich Übungen aus der Mitgefühlspraxis zu. Das Üben des Mitgefühls hilft, einen neuen Umgang mit schwierigen Gefühlen zu finden. An diesem Auffrischungstag für die Achtsamkeit wird es Zeit geben für Austausch, Fragen sowie Zeit für die Stille.
<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></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Abgeschlossener achtwöchiger MBSR-Kurs. 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 auffrischen und/oder vertiefen möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auffrischen und vertiefen der gelernten Achtsamkeitsübungen des achtwöchigen MBSR-Kurses</li><li>• Neue Übungen aus der Mitgefühlspraxis dazulernen</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeit - Übungsabende</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Bequeme und warme Kleidung sowie ein kaltes Mittagsessen mitbringen. Kursleitung: Andrea Pollmann
<b>Datum</b>	29.01.2022 / E_1535666
<b>Zeit</b>	09:00 - 15:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 60 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 198.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur
<b>Klubschule Migros Winterthur</b> Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 info.wi@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Achtsamkeit - Refresher Tag (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	29.01.2022	09:00 - 15:50