



Meditation - der Weg zur Achtsamkeit (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Meditation beinhaltet das Üben der geistigen Weiterentwicklung und wirkt sich positiv auf unseren Körper und unsere Seele aus. In diesem Kurs lernen Sie über das gezielte Üben des Nachdenkens, die Sichtweise auf Ihre inneren, verborgenen Qualitäten zu lenken und diese zu pflegen. Sie erhalten dadurch eine tiefere Erkenntnis über Themen, welche Sie im Alltag beschäftigen. Sie bekommen Einsicht in mentale Praktiken, welche den Prozess dieser Erkenntnis vertiefen und Ihre Sichtweise erweitern. Stress und negative Gedanken können abgebaut werden.

Inhalt

- Verschiedene Meditationsformen
- Methodenrepertoire

Voraussetzung

Keine Voraussetzungen notwendig

Lernziele

- Sie erlernen Grundkenntnisse der Meditation und können diese anwenden
- Sie können verschiedene mentale Praktiken und Atemübungen im Alltag anwenden
- Sie wissen, was Visualisationen mit Farbe und Licht bewirken

Methodik/Didaktik

Gruppenunterricht

Datum

12.11.2021 - 28.01.2022 / E_1543631

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Fr

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 207.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	12.11.2021	17:30 - 18:20
2 Fr	26.11.2021	17:30 - 18:20
3 Fr	03.12.2021	17:30 - 18:20
4 Fr	10.12.2021	17:30 - 18:20



Meditation - der Weg zur Achtsamkeit (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Fr	17.12.2021	17:30 - 18:20
6 Fr	07.01.2022	17:30 - 18:20
7 Fr	14.01.2022	17:30 - 18:20
8 Fr	21.01.2022	17:30 - 18:20
9 Fr	28.01.2022	17:30 - 18:20

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch

