



Achtsamkeitstraining Workshop

Beschreibung Achtsamkeitstraining hat sich in der westlichen Welt als alltagsnaher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit und Konzentration und weniger Stress etabliert. Das ganzheitliche Trainingsprogramm schliesst Jahrtausend alte buddhistische und neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse ein. Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Der Workshop beinhaltet vertieftes, theoretisches Hintergrundwissen zur Achtsamkeit und das Erlernen und Anwenden von Techniken für einen achtsamen Alltag.

- Inhalt**
- 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

- Zielgruppe**
- Der Kurs eignet sich für Menschen, die
- sich beruflich/privat unter Stress fühlen
 - an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen und bewusster Leben wollen
 - eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

- Lernziele**
- gelassener mit hoher Stressbelastung umgehen (Beruf, Familie, Beziehung)
 - stressbedingte Symptome reduzieren
 - lernen sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren
 - aus negativen Gedankenmustern durchbrechen
 - mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude erlangen

Datum 05.11.2022 / E_1579915

Zeit 09:00 - 12:50 h

Wochentage Sa

Dauer 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 140.00

Durchführungsort Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Achtsamkeitstraining Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	05.11.2022	09:00 - 12:50