



# Achtsamkeit - Refresher Tag

<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.
<b>Datum</b>	03.12.2022 / E_1591730
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 60 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 196.00
<b>Durchführungsort</b>	Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon  
info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Achtsamkeit - Refresher Tag

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	03.12.2022	09:00 - 16:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

