



# Achtsamkeitstraining - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

### 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 Kurs beinhaltet eine praktische Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit theoretischen Aspekten und das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen.
- Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt.

### 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

### Voraussetzung

- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Dieser Kurs finden online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen und korrigieren kann und damit Sie mit der Kursleitung kommunizieren können.
- Sie benötigen für die Lektion entweder eine Yogamatte, ein Sitzkissen oder ähnlich bequeme Unterlage, oder einen bequemen Stuhl.

### 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

28.09.2022 - 19.10.2022 / E\_1593788

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)





# Achtsamkeitstraining - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Zeit</b>             | 18:00 - 18:50 h                                   |
| <b>Wochentage</b>       | Mi  |
| <b>Dauer</b>            | 4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| <b>Preis</b>            | CHF 68.00   |
| <b>Durchführungsort</b> | Klubschule Migros Altstetten (in Planung)         |

| <b>Termine</b> | <b>Tag</b> | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|----------------|------------|--------------|---------------|
|                | 1 Mi       | 28.09.2022   | 18:00 - 18:50 |
|                | 2 Mi       | 05.10.2022   | 18:00 - 18:50 |
|                | 3 Mi       | 12.10.2022   | 18:00 - 18:50 |
|                | 4 Mi       | 19.10.2022   | 18:00 - 18:50 |

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

