



Achtsamkeitstraining (Kleingruppe)



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 Achtsamkeitstraining 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 verbindet praktisches Üben der Achtsamkeitsmeditation verbunden mit theoretischen Aspekten. Das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen fällt in der Gruppe meist einfacher und ermöglicht in einem offenen, ruhigen Rahmen das Vertiefen gelernter Techniken und das Ausprobieren neuer Möglichkeiten.

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
- Neue Ideen und Inspiration für das Üben zu Hause

Voraussetzung

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich entschieden haben, mit der regelmässigen Achtsamkeitspflege beruflichem und privatem Stress und Sorgen aktiv zu begegnen.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

- Gehen Sie gelassener mit hoher Stressbelastung um (Beruf, Familie, Beziehung).
- Reduzieren Sie stressbedingte Symptome.
- Lernen Sie sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren.
- Durchbrechen Sie negative Gedankenmustern
- Erlangen Sie mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude

Datum

07.09.2022 - 26.10.2022 / E_1594371

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 160.00

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Achtsamkeitstraining (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	07.09.2022	20:00 - 20:50
2 Mi	14.09.2022	20:00 - 20:50
3 Mi	21.09.2022	20:00 - 20:50
4 Mi	28.09.2022	20:00 - 20:50
5 Mi	05.10.2022	20:00 - 20:50
6 Mi	12.10.2022	20:00 - 20:50
7 Mi	19.10.2022	20:00 - 20:50
8 Mi	26.10.2022	20:00 - 20:50