



Achtsamkeitstraining

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 jahrtausendealte buddhistische und neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse ein. Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten sowie 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken, Gefühle und des Atems: Body Scan• Achtsame Körperarbeit: sanfte Dehn- und Yogaübungen• Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung: Verschiedene Sitz- und Gehmeditationen aus der buddhistischen Vipasana- und Yoga-Tradition
Zielgruppe	Der Kurs eignet sich für Menschen, die <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• gelassener mit hoher Stressbelastung umgehen (Beruf, Familie, Beziehung)• stressbedingte Symptome reduzieren• trotz Ablenkungen besser fokussieren• negative Gedankenmuster durchbrechen• mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude erlangen
Datum	01.09.2022 - 17.11.2022 / E_1599523
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich
Klubschule Migros Limmatplatz Limmatstrasse 152 8005 Zürich	Tel. +41 44 278 62 62 kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch



Achtsamkeitstraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	01.09.2022	18:00 - 18:50
	2 Do	08.09.2022	18:00 - 18:50
	3 Do	15.09.2022	18:00 - 18:50
	4 Do	22.09.2022	18:00 - 18:50
	5 Do	29.09.2022	18:00 - 18:50
	6 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50
	7 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50
	8 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50
	9 Do	27.10.2022	18:00 - 18:50
	10 Do	03.11.2022	18:00 - 18:50
	11 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50
	12 Do	17.11.2022	18:00 - 18:50