



Meditation - der Weg zur Achtsamkeit

Beschreibung	Dieser Kurs bietet Gelegenheit innezuhalten, Ruhe zu finden, um neue Kraftquellen zu entdecken und zu entfalten. Über Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen lernen Sie Ihren Körper wahrzunehmen und sich zu zentrieren. Regelmässige Anwendung führt im Alltag zu mehr Klarheit und Gelassenheit. Sie können gezielt Stress und negative Gedanken und Emotionen abbauen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die grundlegenden Elemente der Achtsamkeit• Entspannungs- und Atemübungen• Verschiedene Meditationsformen
Voraussetzung	Keine Voraussetzungen notwendig
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können verschiedene Entspannungs- und Atemübungen im Alltag anwenden• Sie erlernen verschiedene Meditationsformen und können diese anwenden• Sie wissen, was Visualisation mit Farbe und Licht bewirkt
Methodik/Didaktik	Gruppenunterricht
Datum	03.11.2022 - 15.12.2022 / E_1611354
Zeit	12:15 - 13:05 h
Wochentage	Do
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 126.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.11.2022	12:15 - 13:05
	2 Do	10.11.2022	12:15 - 13:05
	3 Do	17.11.2022	12:15 - 13:05
	4 Do	24.11.2022	12:15 - 13:05

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Meditation - der Weg zur Achtsamkeit

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	01.12.2022	12:15 - 13:05
	6 Do	08.12.2022	12:15 - 13:05
	7 Do	15.12.2022	12:15 - 13:05

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

