



# Meditation - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

- Im Hier und Jetzt zu sein und dabei möglichst klar und fokussiert im Geist. Das ist der erstrebenswerte Zustand um im heutigen, stressigen und dynamischen Alltag mehr innere Ruhe und Klarheit zu bewahren. Gedanken und Emotionen im gegenwärtigen Moment annehmen ohne sie zu bewerten. Mit moderner Meditation trainieren Sie Ihren Geist wie ein Muskel um nach und nach Gedanken und Emotionen differenzierter zu betrachten und bewusster, klarer und wertfreier durchs Leben zu gehen. Durch die Einheit von Körper, Seele und Geist steigern sie Ihre Lebensfreude und ihr Wohlbefinden.
- Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt.

### Inhalt

- Meditation in Kombination von Position, Bewegung und Atem verbunden mit Mindfulness und Achtsamkeit
- Stille Sitzmeditation (Achtsamkeitsmeditation auf Atem oder Gedanken)
- Affirmation zur Stärkung des Mindshifts/Mindset
- Erlernen und Anwenden von Meditationstechniken
- Atemübungen

### 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 eine Decke und entweder eine Yogamatte, ein Sitzkissen oder ähnlich bequeme Unterlage, oder einen bequemen Stuhl.

### Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

### Lernziele

- Wohlbefinden und innere Ruhe
- Klarheit und Gelassenheit
- Belastungen loslassen und Energie tanken

### Datum

24.10.2022 - 19.12.2022 / E\_1611538

### Zeit

20:30 - 21:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Meditation - Onlinekurs



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 120.00

**Durchführungsort** Klubschule Migros Altstetten (in Planung)

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	24.10.2022	20:30 - 21:00
	2 Mo	31.10.2022	20:30 - 21:00
	3 Mo	14.11.2022	20:30 - 21:00
	4 Mo	21.11.2022	20:30 - 21:00
	5 Mo	28.11.2022	20:30 - 21:00
	6 Mo	05.12.2022	20:30 - 21:00
	7 Mo	12.12.2022	20:30 - 21:00
	8 Mo	19.12.2022	20:30 - 21:00

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

