



# 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**

- 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

- 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
- trotz Ablenkungen besser fokussieren
- negative Gedankenmuster durchbrechen
- mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude erlangen

**Datum** 04.11.2022 - 09.12.2022 / E\_1611565

**Zeit** 17:00 - 17:50 h

**Wochentage** Fr

**Dauer** 6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 144.00

**Durchführungsort** Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Achtsamkeitstraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	04.11.2022	17:00 - 17:50
	2 Fr	11.11.2022	17:00 - 17:50
	3 Fr	18.11.2022	17:00 - 17:50
	4 Fr	25.11.2022	17:00 - 17:50
	5 Fr	02.12.2022	17:00 - 17:50
	6 Fr	09.12.2022	17:00 - 17:50

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

