



# Achtsamkeitstraining Onlinekurs - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iM puls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### Inhalt

- Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken, Gefühle und des Atems
- Body Scan
- Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung
- Verschiedene Sitzmeditationen und Gehmeditationen
- Neue Ideen und Inspiration für das Üben zu Hause

### Voraussetzung

Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Kursleitung und den anderen Teilnehmenden live treffen. Zu dieser Plattform gelangen Sie über einen Link, den wir Ihnen bis einen Tag vor dem Event per E-Mail zukommen lassen.

### Zielgruppe

Personen, die durch Achtsamkeit ihre Wahrnehmung für sich und ihre Umwelt verfeinern möchten.

### Lernziele

Sie erhalten am Gesundheitstag Einblick in zahlreiche Gesundheitsangebote der Klubschule Migros. Die Lektionen dauern 40 Minuten.

### Datum

05.11.2022 / E\_1622599

### Zeit

11:30 - 12:10 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Online

### Klubschule Migros Basel-Gundelitor

Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

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





# Achtsamkeitstraining Onlinekurs - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	05.11.2022	11:30 - 12:10