



# Meditation- Mindfulness



## 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.

### 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 sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

### Lernziele

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

### Datum

24.11.2022 - 15.12.2022 / E\_1624379

### Zeit

20:30 - 21:20 h

### Wochentage

Do

### Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 96.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros Altstetten**

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Meditation- Mindfulness



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.11.2022	20:30 - 21:20
2 Do	01.12.2022	20:30 - 21:20
3 Do	08.12.2022	20:30 - 21:20
4 Do	15.12.2022	20:30 - 21:20

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

