

Gruppenkurse

Achtsamkeit

Achtsamer Umgang mit Stress

2 × 6 Termine 2020
Di. 19:15–20:15 Uhr
110,- € p. P. / Kurs

Kurs I · 2020

03
MÄRZ

10
MÄRZ

17
MÄRZ

24
MÄRZ

31
MÄRZ

07
APRIL

26
MAI

02
JUNI

09
JUNI

16
JUNI

23
JUNI

30
JUNI

Kurs II · 2020

Im wöchentlichen Achtsamkeitstraining lernen Sie die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit und deren praktische Anwendungen kennen, wie z.B. das Durchdringen des Reiz-Reaktionsmodells für mehr Kontrolle über Ihre Reaktionen oder der Umgang mit stressauslösenden Situationen.

Sie erfahren Anleitungen zu praktischen Übungen und deren nachhaltiger Umsetzung.

- ✓ Atemübungen
- ✓ Meditationen
- ✓ Body-Scanning
- ✓ Imaginationen

Achtsamkeitstraining kann helfen zur

- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Steigerung der Selbstakzeptanz
- ✓ Beruhigung des Geistes
- ✓ Steigerung von Mitgefühl und Dankbarkeit