



# Achtsamkeits- und Meditationspraxis

<b>Description</b>	<p>Achtsamkeitstraining hat sich in der westlichen Welt als alltagsnaher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit und Konzentration und weniger Stress etabliert. Das ganzheitliche Achtsamkeitstraining schliesst Jahrtausend alte buddhistische und neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse ein. Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Der Kurs verbindet praktisches Üben der Achtsamkeitsmeditation verbunden mit theoretischen Aspekten. Das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen fällt in der Gruppe meist einfacher und ermöglicht in einem offenen, ruhigen Rahmen das Vertiefen gelernter Techniken und das Ausprobieren neuer Möglichkeiten. Unsere erfahrenen Kursleiter führen die Meditationsklassen mit Atmungs-, Visualisierungs- und Körperübungen durch. Vertiefen Sie Ihre Praxis und Fähigkeiten und lassen Sie sich von der Gruppe inspirieren. Dieser Kurs eignet sich um die Gelernte Meditationspraxis nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren. Er findet 1x monatlich während 2 Stunden statt.</p>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken, Gefühle und des Atems</li><li>● Body Scan</li><li>● Achtsame Körperarbeit, sanfte Dehn- und Yogaübungen</li><li>● Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung</li><li>● Verschiedene Sitzmeditationen und Gehmeditationen</li><li>● Neue Ideen und Inspiration für das Üben zu Hause</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<p>Der Kurs eignet sich für Menschen, die bereits Meditationspraxis (MBSR Kurs, Meditations- oder Achtsamkeitskurse oder ähnliches) haben und sich entschieden haben, mit der regelmässigen Achtsamkeitspflege beruflichem und privatem Stress und Sorgen aktiv zu begegnen.</p>
<b>Groupe cible</b>	<p>MBSR Kurs Absolventen, Meditations- oder Achtsamkeitskursbesucher, die nach einer Unterstützung suchen, um das Erlernete regelmässig aufrechtzuerhalten.</p>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Gehen Sie gelassener mit hoher Stressbelastung um (Beruf, Familie, Beziehung).</li><li>● Reduzieren Sie stressbedingte Symptome.</li><li>● Lernen Sie sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren.</li><li>● Durchbrechen Sie negative Gedankenmustern</li><li>● Erlangen Sie mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	<p>Dieser Kurs wird von unterschiedlichen Kursleitern geleitet, die alle über eine fundierte</p>
<b>Klubschule Migros Oerlikon</b>	Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 8050 Zürich	kundenservice-center@gmz.migros.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Ausbildung im Bereich Achtsamkeit- und Meditation verfügen.

<b>Date</b>	23.09.2020 - 23.12.2020 / E_1433324
<b>Horaire</b>	18:30 - 20:20 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	4 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 192.00
<b>Lieu du cours</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	23.09.2020	18:30 - 20:20
	2 Me	21.10.2020	18:30 - 20:20
	3 Me	18.11.2020	18:30 - 20:20
	4 Me	23.12.2020	18:30 - 20:20

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

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

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

