



Achtsamkeit im Alltag / Workshop (Kleingruppe) - Ersatz-Onlinekurs

Description	Still sitzen, bewusst atmen, an gar nichts denken, das hört sich einfach an, bedarf aber einiger Übung. Sie erlernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erleben, mit dem Ziel, eigene Erfahrungen wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Der Kurs lehnt sich an das MBSR-Programm "Mindfulness-Based Stress Reduction" nach Professor Jon Kabat-Zinn an.						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die grundlegenden Elemente von Achtsamkeit• Achtsamkeitsübungen: Body Scan, Achtsamkeit auf den Atem, achtsame Körperarbeit, Sitzmeditation, Gehmeditation, Übungen für den Alltag• Thematisierung der Übungspraxis						
Prérequis	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.						
Groupe cible	Erwachsene						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erfahren und Üben kennen• Sie können besser mit Stress-Situationen umgehen						
Etapas suivantes	Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs						
Date	20.03.2021 - 20.03.2021 / E_1465407						
Horaire	09:00 - 12:30 h						
Jours	Sa						
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 92.00						
Lieu du cours	Gartenstrasse 5, 7000 Chur						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>20.03.2021</td><td>09:00 - 12:30</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Sa	20.03.2021	09:00 - 12:30
Jour	Date	Heures					
1 Sa	20.03.2021	09:00 - 12:30					

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

