

Mit Achtsamkeit ins neue Jahr

Kurs Nr. S564

Das bringt Ihnen die Kursteilnahme:

- Sie lernen die Grundlagen und die Haltungen der Achtsamkeit kennen, sowie
- die Hintergründe zur Stressentstehung und Stressbewältigung

Termine: 10 Abende, jeweils **dienstags** in der Zeit von 18:00 bis 20:00 Uhr, Start ist der 24. Januar 2023, letzter Kurstag ist der 28. März 2023

Kursleitung: Martina Walter, Dipl.-Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin (dfme)

Inhalt: Die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis liegen im Buddhismus. In dieser Kursreihe lernen Sie die Grundlagen und die Haltungen der Achtsamkeit kennen sowie Hintergründe zur Stressentstehung und Stressbewältigung. Es werden verschiedene praktische Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt.

Sie erhalten ein ausführliches Skript sowie Audiodateien zu den Übungen für die Vertiefung zuhause.

Dies ist kein Entspannungskurs, auch kein therapeutischer Selbsterfahrungskurs, die Achtsamkeitspraxis ist im Prinzip einfach, es geht vorrangig um die eigene Erfahrung und das praktische Tun im Hier und Jetzt.

Voraussetzungen: Bei Interesse ist ein kurzes Vorgespräch mit der Kursleiterin erforderlich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jedoch die Bereitschaft, sich auf das Thema einzulassen und zu versuchen, sich für diese 10 Wochen Zeit zum Üben zu nehmen.
Bitte eine Matte, eine Decke und –falls vorhanden- ein Meditationskissen mitbringen.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an Interessierte aller Berufsgruppen

Kosten: € 329,- zzgl. 7% MwSt., incl. Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: Bei Interesse bitte Kontakt zur Kursleiterin aufnehmen, um sich für das Vorgespräch zu verabreden: Martina Walter / m.walter@die-bruecke.de,

SMS an 0151-53936808 oder tagsüber Festnetz dienstlich 0451 32313.
Erst im Anschluss erfolgt die Anmeldung über FoCuS.

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de