

achtsamkeit*kompakt*

Das 4-wöchige Achtsamkeits-Training

basierend auf MBSR, jedoch zeitlich & inhaltlich reduziert

Achtsamkeit unterstützt dich dabei, Stress zu reduzieren, das Gedankenkarussell zu stoppen und mit mehr Gelassenheit zu leben.

Wie kann Achtsamkeit helfen?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven körperlichen wie psychischen Auswirkungen regelmässiger Achtsamkeitspraxis:

- ✓ Weniger Belastung durch Schmerzen und Krankheitssymptome
- ✓ Weniger Ängste und depressive Verstimmungen
- ✓ Geschickter Umgang mit Stresssituationen
- ✓ Stärkere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Bessere Selbstfürsorge und mehr Mitgefühl
- ✓ Mehr Wohlbefinden & Lebensfreude

Was erwartet dich?

-  Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen oder in der Bewegung
-  Praktische Strategien für Stresssituationen
-  Grössere Resilienz bei körperlichen und seelischen Herausforderungen

Kurs-Aufbau

Einstiegsgespräch

4 Termine (ca. wöchentlich)

- Achtsamkeit vs. Autopilot
- Wahrnehmung & Interpretation
- Gedanken & Geschichten
- Gefühle & Selbstfürsorge

Üben zu Hause

Zeitaufwand 15 – 20 min/Tag

Kosten

Einzelcoaching: CHF 650.– 60 min / Termin

Gruppenkurs: CHF 450.– 90 min / Termin

Inklusive: Kursheft & Audiodateien

Zusatzversicherung: beteiligt sich allenfalls an den Kosten