



Achtsamkeits- Meditation

Das regelmässige üben von Achtsamkeits-Meditation (med. Achtsamkeits-Interozeption®) hat eine gesundheitsfördernde Wirkung und hilft bei der Stressreduktion und stressbedingten Symptomen.

Die Achtsamkeits-Meditation kann im Liegen, Sitzen oder im Stehen geübt werden. Mit der Aufmerksamkeit auf der Ganzkörper-Wahrnehmung kann der Entspannungszustand über eine längere Zeit gehalten werden, denn je länger dieser Zustand anhält, desto grösser ist der positive Effekt für Körper, Seele und Geist.

Der Einführungskurs bietet die Möglichkeit die Methode zu erlernen, um danach selbständig zu meditieren, die Gesundheit zu fördern und im Alltag zu entspannen.

Einführungskurs

Kurs: 8 x Mittwoch abends
Zeit: 19.30 - ca. 21.00 Uhr
Daten: 22.3. / 5. + 19.4. / 3. + 17. + 31.5. / 14. + 28.6.2023
Kursort: Rest. Jura «Kraft der Natur», 4539 Farnern
Kosten: CHF 220.00 inkl. Unterlagen

Leitung: Ursula Geissmann,
Fachfrau für med. Entspannungsverfahren

Infos: www.ursola.ch oder 079 403 15 81

Anmeldung: ursula.geissmann@bluewin.ch oder 079 403 15 81