



Einführungskurs Achtsamkeit und Meditation – Basiswissen für Einsteiger

„Was ist Achtsamkeit?“, „Was ist Meditation?“, Wie meditiert man und wozu?“

Auf diese Fragen wird im Einführungskurs eingegangen. In der Meditation üben wir uns von der ständigen Geschäftigkeit unseres Geistes zu lösen. Dies führt zu mehr Erkenntnis, Entspannung, Klarheit und Gelassenheit im Alltag.

Der Kurs besteht aus Praxis, Theorieinput sowie Erfahrungsaustausch und richtet sich an Interessierte, welche keine Erfahrung in der Meditationspraxis verfügen und einfache Übungen praktisch kennenlernen möchten. Anhand kurzer angeleiteter Meditationen im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen, werden Grundhaltungen der Achtsamkeit und Meditationspraxis vorgestellt und erfahren. Die einzelnen Kursdaten sind in sich abgeschlossen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs kann als Entscheidungsgrundlage dafür dienen, das Basiswissen in einem 8-Wochenkursprogramm (MBSR, MSC, MBCT) zu vertiefen. Die Kurssprache ist Schweizerdeutsch.

Kursdaten 2020

31. Januar

21. Februar

27. März

01. Mai

03. Juli

28. August

09. Oktober

06. November

04. Dezember

Dauer und Zeit

Freitagmorgen jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr (inkl. Pausen)

Gruppengrösse

4-10 Personen pro Kurs

Kursort

Manuela Kunz
Beratung, Coaching, Supervision Achtsamkeitspraxis
Nidaugasse 70 / 2. Stock, 2501 Biel

Kosten

Fr.60.- Die Teilnahmegebühr ist direkt im Kurs zu bezahlen

Information oder Anmeldung

info@beratungkunz.ch <http://www.beratungkunz.ch/> T 032 323 03 31

Interessierte können sich auch kurzfristig anmelden.