



Intensivkurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Ein Einsteigerprogramm -



Input erlangen zum Thema Achtsamkeit, Stressphysiologie und -psychologie



„Formelle“ Achtsamkeitsübungen (z.B. angeleitete Meditation, Körperwahrnehmung mit Bodyscan etc.)



„Informelle“ Übungen (z.B. Reflexionen zu unterschiedlichen Themen, Achtsamkeit im Alltag etc.)



Erfahrungsaustausch

TUS BOMMERN 1879 E.V.
BOMMMERFELDER RING 113
58452 WITTEN
FITNESS@TUS-BOMMERN.DE

WANN UND WO?

**3 Termine à 3 Stunden /
Zeitraum: 08.02.25 - 22.02.25**

- Sa: 08. Februar 2025
- Sa: 15. Februar 2025
- Sa: 22. Februar 2025

- **samstags / 10:00 h bis 13:00 h**
- **Spiegelraum des TuS Bommern**
- **Kursleitung: Cora Schülen**
- **Mitglieder: 85,50 €**
- **Nicht-Mitglieder: 99,00 €**

Die Bezahlung erfolgt während des Anmeldevorgangs über unser Kursverwaltungsprogramm als Online-Zahlung.

WARUM ACHTSAMKEITSTRAINING?

Achtsamkeit ist eine der wirkungsvollsten Methoden zur Stressbewältigung. In dieser Kursreihe lernst du leicht umsetzbare Methoden kennen, die deinen Blick auf Stress und deinen Umgang damit verändern können.

Wir beschäftigen uns damit, was Stress eigentlich ist, was unsere persönlichen Auslöser und Reaktionen sind, und wie sich diese Muster verändern lassen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Einige Übungen werden live als Audiodatei aufgenommen und den Teilnehmern auf Wunsch zur weiteren Nutzung zur Verfügung gestellt.

ANMELDUNG ONLINE:

WWW.TUS-BOMMERN.DE
-> FITNESS & GYMWELT
-> ANMELDUNG ZUM KURS
-> BLOCKKURS / WORKSHOP

