

Meditation und Stressbewältigung - Workshop

Beschreibung

Sie suchen einen Ausgleich zu Ihrem herausfordernden Alltag und möchten wieder mehr Ruhe und Entspannung in Ihr Leben bringen? In diesem Workshop lernen Sie Formen der Achtsamkeit und Meditation kennen, die Sie danach selbst im Alltag anwenden können. Sie erfahren in der Theorie, was Stress im Körper bewirkt und mit welchen Mitteln Sie ihn reduzieren können. Meditation ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung und um Stress nachhaltig abzubauen. Regelmässige Meditationspraxis hilft entspannter und gelassener zu werden. Begeben Sie sich auf eine innere Reise mit Ihrem Körper als Ganzes und tanken Sie Ruhe, Kraft und innere Stärke. Der Einbezug von Bewegung führt Sie in Kontakt mit Ihrem Körper, lässt Ballast abfallen und macht Meditation und innere Achtsamkeit wirksam. In der Einheit von Körper, Seele und Geist steigern Sie Ihre Lebensfreude und Lebensqualität. Nutzen Sie den Workshop als Einstieg zu mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Informationen zu qualitop.ch.

Inhalt

- Theoretischer Input Stress und Stressbewältigung
- Einführung in Meditation und Körpererfahrung
- Verschiedene Wahrnehmungsübungen
- Verschiedene Formen der Meditation

Lernziele

- Sie verfeinern Ihre innere Achtsamkeit
- Sie lernen bewusster, Gedanken zuzulassen und Gefühlen Raum zu geben, wenn sie da sind
- Sie erweitern Ihr persönliches Bewusstsein über sich selbst
- Sie entwickeln eine Akzeptanz gegenüber dem, was ist
- Sie erhöhen Ihre Achtsamkeit im Alltag und reduzieren Ihr Stressempfinden

Meditation und Stressbewältigung - Workshop

Zielgruppe	Personen, die Ihren Stress reduzieren und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit erleben möchten.		
Voraussetzung	• Es sind keine Vorkenntnisse notwendig • Bitte Gesundheitsrisiko abklären Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Bitte beachten Sie, dass körperliche Aktivität mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann. Sollten Sie an einer Krankheit leiden oder Beschwerden haben, empfehlen wir Ihnen dringend, sich vor Kursbeginn ärztlich beraten zu lassen. Beachten Sie vor Kursbeginn die wichtigen Hinweise zu Gesundheitsrisiken hier: Abklärung_Gesundheitsrisiko		
Abschluss	Kursbestätigung mit Anzahl besuchter Lektionen auf Anfrage		
Datum	11.09.2026 / E_1857808		
Zeit	17:15 - 21:05 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 120.00		
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	11.09.2026	17:15 - 21:05