

achtsamkeitkompakt

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 hilft Achtsamkeit?

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

- ✓ weniger Belastung durch Schmerzen und Krankheitssymptome
- ✓ weniger Ängste und depressive Verstimmungen
- ✓ geschickterer 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
-  Stärkere Resilienz bei körperlichen & seelischen Herausforderungen

Kurs-Aufbau

Einstiegsgespräch

4 Termine (ca. wöchentlich)

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

Üben zu Hause

Zeitaufwand 15-20min/Tag


Kosten

Einzelcoaching: CHF 650.- 60min / Termin

Gruppenkurs: CHF 450.- 90min / Termin

Inklusive: Kursheft & Audiodateien

Zusatzversicherung: teilweise



Jetzt Termin vereinbaren und deine Gesundheit zur Priorität machen.