

Wann und Wo findet der Achtsamkeitsworkshop statt?

Ort:

Kannenfeldpark (oder botanischer Garten)
Treffpunkt: Grosser Haupteingang am
Kannenfeldplatz (unten, grosses Eisentor)
Tram 1, Bus 31, 36, 38 resp. 50

Daten: (unter Vorbehalt)

Samstag 27. April 2024 oder
Samstag 25. Mai 2024 oder
Samstag 22. Juni 2024 oder
Samstag 13. Juli 2024 oder
Samstag 10. August 2024 oder
Samstag 31. August 2024 oder
Samstag 28. September 2024 oder
Samstag 19. Oktober 2024

Zeit:

10h - 12h und 13h - 16h

Mitbringen:

Etwas zum Essen, zum Trinken, Farbstifte,
Block, Schreibsachen, Kamera (oder Natel
mit Kamera), evt. Decke

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 6,
max. 12 Personen daran teilnehmen

Anmelden:

M. Sc. Beatrice Weick- Degen
078 908 97 96 oder dewe@bluewin.ch
Die Anmeldung ist verbindlich.

Abmelden:

Bis spätestens 48 Std. vor Kursbeginn

Achtsamkeitsworkshop

Kurstag im Kannenfeld



***Sei gut zu Dir selbst und achte
auf das, was Deine Seele
braucht.***

Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, alles, was im Augenblick geschieht, bewusst wahrzunehmen ohne es gleich zu beurteilen, ob es uns jetzt oder in Zukunft nützlich sein kann.

Menschen verlieren im Alltag häufig den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen, auch wenn das die einzige Zeit ist, in der man handelt und die man tatsächlich erleben kann. Wenn sich die Gedanken jedoch nur mit der Zukunft oder der Vergangenheit befassen, ist es nicht mehr möglich, wirklich im Augenblick präsent zu sein, weder bei kleinen noch bei großen Ereignissen, d.h., das Leben braust förmlich an den Menschen vorbei, ohne von ihnen gelebt zu werden.

Achtsam sind Menschen dann nicht, wenn sie mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisiert erledigen, wenn eingeschliffene Gewohnheiten sie steuern oder sie Lösungswege nur aus einer Quelle beziehen.

>>> d. h.: im Hier und Jetzt, im Augenblick, bewusst wahrnehmen, nicht bewerten, absichtsvoll (bewusst).

Kursinhalt:

Diesen Kurstag verbringen wir im schönen Kannenfeldpark, eine Naturroase inmitten der Stadt.

Ziel ist es sich Zeit zu nehmen, in die Stille zu kehren, die eigene Mitte zu finden und sich nach dem Kurs rundum wohl und entspannt zu fühlen.

Wir werden verschiedene NEUE Übungen durchführen wie Gehmeditation, Krafftier, Musikinstrumente hören, unterwegs mit der Kamera, achtsames Malen, Rosinenübung, Gefühle ausdrücken etc.

Wer kann teilnehmen?

PatientInnen, die den theoretischen Teil (Stressbewältigung, Achtsamkeit) im Einzelsetting bei mir in der Praxis bereits absolviert haben und deren Angehörige. Ebenso können andere an Achtsamkeit interessierte Personen am Kurs teilnehmen.

Auch als Team-Workshop geeignet.

Wozu dient Achtsamkeit?

- um Stresssituationen besser zu bewältigen
- um stressbedingte körperliche und psychische Symptome zu verringern
- um das Immunsystem zu stärken
- um die Schlafqualität zu verbessern
- um Ruhe und Kraft zu tanken
- um das Selbstvertrauen, die Selbstakzeptanz und das Selbstwertgefühl zu stärken
- um die Selbstwirksamkeit und das Kontrollvermögen zu erleben
- um die Intuition zu fördern
- um das Zuhören zu verbessern
- um Gefühle besser wahrnehmen Bedürfnisse klarer zu äußern
- um kommunikative Fähigkeiten zu verbessern

Für Patienten werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.
Für Angehörige oder Selbstzahler kostet der Kurs Fr. 150.- (inkl. Unterlagen und CD)