Achtsamkeit – Shiatsu – Körperarbeit
Christian Saier – Graneggstr. 1 – 8280 Kreuzlingen – 071-672 93 46
info@shiatsu-bewegt.net
www.achtsamkeit-meditation.net

Vertiefungskurs Achtsamkeit

Der Kurs beinhaltet die Kernübungen des MBSR-Kurses sowie Achtsamkeitsübungen aus anderen Traditionen. Anhand der Übungen, der theoretischen Betrachtungen und des fachlichen Austausches werden wir das Verständnis von Achtsamkeit vertiefen.
Der Kurs gibt Gelegenheit, sich am Anleiten von Achtsamkeitsübungen zu erproben.
Eingeladen zum Kurs sind alle, die einen Kompaktkurs absolviert haben.

Inhalt des Kurses:

- Kernübungen von MBSR: Bodyscan, achtsames Yoga, Sitz- und Gehmeditation
- Spektrum der Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeit als unterstützende Grundhaltung im Kontakt mit Patienten
- Auswirkungen der Achtsamkeit auf die Arbeitshaltung und die Selbstfürsorge
- Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen
- Anleiten von Achtsamkeitsübungen

Kursdaten:

Dauer:	3 Tage
Termine:	12. – 14. Feb 2027
Kurszeiten:	9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Kulturwerkstatt Wil, Churfirstenstrasse 5, 9500 Wil
Übernachtung:	im Kursraum ist für 15 SFr/Nacht möglich. Duschen und Teeküche sind vorhanden.
max. Teilnehmerzahl:	14

Die **Kosten** der Weiterbildung betragen Fr. 480.-.

Ausführliche Informationen mit Angaben zu Studien zum Thema MBSR und Achtsamkeit finden Sie auf den Webseiten:
www.mbsr-verband.ch
www.mbsr-freiburg.de
www.achtsam-leben.at

Mit freundlichen Grüssen
Christian Saier