

1B/14 Achtsamkeitstraining

Ziel des Workshops ist, eigene Erfahrungen mit einer ganz bestimmten Art der Aufmerksamkeit zu machen. Ihr Wahrnehmungspotential zu erhöhen und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Inhalte

Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst - im gegenwärtigen Augenblick - die Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

| | | |
|------------------------|--|-------------------|
| Methoden | Achtsamkeitstraining mittels Atem, Stimme, Bewegung und Stille. Theoretische Inputs im Plenum Austausch und Vertiefung in Kleingruppen | |
| Leitung | Monika Schächli , geb. 1947, Psychotherapeutin FSP, Supervisorin, in eigener Praxis, Zürich. | |
| Termin | 22./23. August 2014 | |
| Kurszeiten | 9.00 – 12.30 Uhr | 13.45 – 17.15 Uhr |
| Seminarort | w i l o b AG 5600 Lenzburg | |
| Anmeldeschluss: | 31.07.2014 | |
| Kosten | Fr. 520.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden. | |

Weitere Angebote unter www.wilob.ch!

Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Henschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg
Fax 062 892 90 78 kontakt@wilob.ch



Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an:

1B/14 **Achtsamkeitstraining**
am 22./23.08.14

Meine Adresse lautet

Name

Vorname

Beruf

Privatadresse

.....

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 5 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

