

## 23B/17 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.

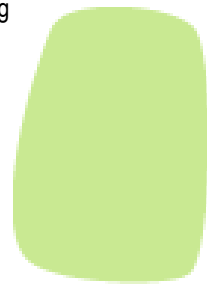
Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

<b>Methoden</b>	Achtsamkeitstraining mittels Atem, Stimme, Bewegung und Stille. Theoretische Inputs im Plenum Austausch und Vertiefung in Kleingruppen
<b>Leitung</b>	<b>Monika Schächli</b> , geb. 1947, Psychotherapeutin FSP, Supervisorin, in eigener Praxis, Zürich. Sie leitet seit 1993 Achtsamkeitsgruppen, siehe <a href="http://www.monika-schaeppi.ch">www.monika-schaeppi.ch</a>
<b>Termin</b>	10./11.11.2017
<b>Kurszeiten</b>	9.00 – 12.30 Uhr      13.45 – 17.15 Uhr
<b>Seminarort</b>	w i l o b AG 5600 Lenzburg
<b>Anmeldeschluss:</b>	30.09.2017
<b>Kosten</b>	Fr. 520.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter [www.wilob.ch](http://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:

**23B/17                    Achtsamkeitstraining**  
am 10./11.11.2017

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.

