

33B/18 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. Sie leitet seit 1993 Achtsamkeitsgruppen, siehe www.monika-schaeppi.ch	
Termin	23./24.11.2018	
Kurszeiten	9.00 – 12.30 Uhr	13.45 – 16.45 Uhr
Seminarort	w i l o b AG 5600 Lenzburg	
Anmeldeschluss:	30.09.2018	
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:

33B/18 Achtsamkeitstraining
am 23./24.11.2018

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.

