



Achtsamkeit

Privatstunden für dich zusammengestellt. In Anlehnung an den MBSR-Kurs von Jon Kabat-Zinn mit Annette Bärtschi

Für ein Leben mit mehr Gesundheit, Wohlbefinden und weniger Stress.

Stress im Alltag, Herausforderungen und schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens. Im üben von Achtsamkeit, Gesprächen und mit Meditationen werden Bereiche aus dem Leben, die besondere Aufmerksamkeit benötigen, beleuchtet um auch in herausfordernden Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch die Schulung der Achtsamkeit erwerben wir eine offene Orientierung an der Erfahrung des Augenblicks, gewinnen dabei ein tieferes Verständnis für uns selbst und ermöglichen uns somit Stress zu bewältigen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Auch erlaubt uns die Praxis der Achtsamkeit, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und uns der Kostbarkeit des Momentes besser bewusst zu werden.

Dauer: 75 Minuten.

Ort: Im Yogasu in Ostermundigen

Verfügbarkeit: nach Absprache, Mo/Di und Do/Fr, zwischen 9.00 und 18.00

Preis: 120.00 CHF

Mehr Information und Anmeldung: mail@annettebaertschi.ch