

RESILIENZ DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Mindfulness Work-in

Das Mindfulness Work-in ist ein wöchentliches offenes Angebot für alle, die Achtsamkeit regelmässig zusammen mit anderen üben möchten. Wir praktizieren Sitzmeditation, Gehmeditation und Körperübungen, unterstützt durch Wissensimpulse.

Sie gehen mit direkten Anwendungsmöglichkeiten in die Woche um die Wellen des Alltags gelassener und freudvoll zu reiten.

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“ Thich Nhat Hanh



INHALTE

- Achtsamkeitspraktiken
- Wissensimpulse (Achtsamkeit, Neurophysiologie, Wirksamkeit)
- Integration in den Alltag
- Austausch

ZIELE

- Sie stärken Ihre Präsenz und Konzentrationsfähigkeit
- Sie stärken Ihre Gelassenheit für den Strudel des Alltags
- Sie gestalten und festigen Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis

INFOS & ANMELDUNG

Zeiten: Montags 17:45 – 19:00 ausgenommen Feiertage und Basler Schulferien
Ort: Resilienz Zentrum Schweiz, Basel, Rebgasse 12, 3. Stock, 4058 Basel
Kosten: 5er Abo CHF 150, 10er Abo CHF 280
Einzeleintritt CHF 35
Anmeldung: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

KURSLEITUNG & KONTAKT

Iris Uderstädt
mindful@work
www.mindfulatwork.ch
info@mindfulatwork.ch
+41 79 800 84 22

Antoinette Wenk
Resilienz Zentrum Schweiz
www.resilienz-zentrum-schweiz.ch
aw@resilienz-zentrum-schweiz.ch
+41 79 359 71 51