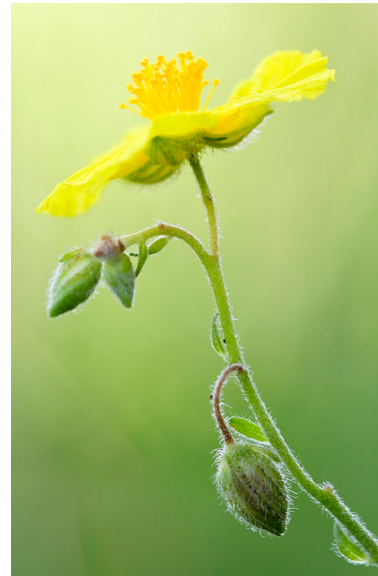


Antistress-Training: Intensivkurs für Einzelpersonen oder Paare



Stress abbauen und inneres Gleichgewicht bewahren

In diesem Kurs können Sie die zeitliche Abfolge der Einheiten frei bestimmen. Er ist geeignet für Personen, die nicht regelmässig in Gruppenkursen teilnehmen können oder die sich ein individuelles Training wünschen.

Sie lernen verschiedene Übungen kennen, die hilfreich sind gegen Stress. Das Training ist weltanschaulich neutral und für alle Menschen geeignet. Alle Übungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden.

Im Kurs werden Übungen vermittelt, die im Alltag gut angewendet werden können: um kurz aufzutanken, gelassen zu bleiben oder wieder ins eigene Lot zu kommen. Das Training führt zu mehr Wohlbefinden und hilft als Burnout-Prophylaxe.

Kursinhalte sind bewährte achtsamkeitsbasierte Methoden, wie achtsames Innehalten, achtsames Entspannen, Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen, Sitzmeditation. Zudem gibt es thematische Impulse, um die Vorgänge von Stressaufkommen zu verstehen und damit besser umgehen zu können.

Durch eine erhöhte Achtsamkeit eröffnen wir uns neue innere Spielräume, um besser mit belastenden Situationen und Gefühlen umzugehen. Auch können wir Momente der Ruhe bewusster wahrnehmen und die vielfältigen Möglichkeiten zur Entspannung, die sich uns in unserem normalen Alltag bieten, vermehrt auskosten. Das führt zu mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude.

Die Übungen, die Sie im Kurs kennenlernen, praktizieren Sie zu Hause weiter. Dafür müssen Sie sich etwas Zeit reservieren.

Dauer: 5 Kurseinheiten à 2 Stunden oder 4 Kurseinheiten à 2.5 Stunden

Kosten: 1'000 Franken (inkl. Unterlagen und Höranleitungen)

Anmeldung: Bei Claudia Spiess Huldi, per Mail achtsamkeit@hispeed.ch
oder Telefon 044 480 28 68