CAREFIT www.carefit.ch



## **Achtsamkeit im Alltag**

Auf der Basis von Yoga werden die TeilnehmerInnen an die Thematik der Achtsamkeit und Entspannung herangeführt.

Theoretische Inputs aus der Stress- und Achtsamkeitsforschung zeigen die Funktionsweise von Körper, Nervensystem und Geist auf. Dieses Hintergrundwissen hilft uns, im Alltag Stressoren zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Der Hauptteil dieses Kurses widmet sich dem Erleben und Erfahren von Entspannung und Selbstwahrnehmung. Es entsteht Raum für Reflexion, mit dem Ziel, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken sowie sich selbst und dem eigenen Körper vertrauen zu können.

Bezüglich Kursbeginn melden Sie sich bei uns.

Simone Zuberbühler

Preise: CHF inkl. MwSt.	6 Lektionen à	90 Minuten	440	
nächste Kursreihen:	Frühlingskurs Hallenbad Rotbuchstrasse	14.05. – 18.06.2024 jeweils Dier 13:30 – 15:00 18:30 – 20:00	15:00	
	Herbstkurs Hallenbad Rotbuchstrasse	21.10 25.11.2024 jeweils Dier 13:30 - 15:00 18:30 - 20:00	nstag	
Leitung:	Jana Bucher,	CARE	FIT	

THERAPIE TRAINING KURSE