

ACHTSAMKEITSTRAINING RUHE UND GELASSENHEIT IM FAMILIENALLTAG



Ein Achtsamkeitstraining unterstützt Sie, Ihren Alltag bewusster und gelassener zu gestalten. An sieben Abenden lernen Sie wertvolle Übungen kennen, um immer wieder zurück in die Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Das Einüben eines achtsamen Alltages fördert die Qualität der Beziehung zu sich selber, zu ihren Kindern und in ihrer Partnerschaft. Wenn SIE achtsamer werden, erlernen auch ihre Kinder eine achtsame und respektvolle Lebensweise.

Kursinhalt

- Erlernen von Entspannungsübungen und Meditation
- Die Kraft der Gedanken und Gefühle kennen lernen
- Wissen wie Stress entsteht und entdecken, wie Sie Ihren Alltag entspannter gestalten können
- Schulung der persönlichen Körperwahrnehmung
- Ressourcen für herausfordernde Zeiten kennen lernen
- Achtsame Kommunikationsmuster kennen lernen

Der Kurs findet an sieben aufeinanderfolgenden Wochen statt.

Zeit

7 x 2½ h – abends oder am Samstagmorgen

Gerne organisiere ich einen Kurs in der Nähe ihres Wohnortes.

Kurskosten

490.- inklusive Kursunterlagen

Kursleitung

Ruth Monstein, Achtsamkeitstrainerin,
Coach, Fachberatung Psychotraumatologie

Auskunft und Anmeldung

Ruth Monstein

info@ruthmonstein.ch

