

## Innere Ruhe finden durch einfache Balance- und Achtsamkeitsübungen

Donnerstag, 25. Februar 2021, 18.30 – 19.30 Uhr



<b>Seminarleitung</b>	<b>Silke Weinig</b> Coach, Trainerin & Bloggerin für Selbstmanagement, Kommunikation & Konfliktmanagement <a href="http://www.silkeweinig.com">www.silkeweinig.com</a>	<p><b>21-0225-AdA-D</b></p> <p><b>Innere Ruhe finden durch einfache Balance- und Achtsamkeitsübungen</b></p> <p><b>Seminarleitung</b> Silke Weinig</p> <p><b>Datum</b> Donnerstag, 25. Februar 2021</p> <p><b>Zeit</b> 18.30 – 19.30 Uhr</p> <p><b>Kursort</b> Online-Vortrag mit Workshop-Elementen auf Zoom</p> <p><b>Kosten</b> 50 Fr.</p> <p><b>Kosten VHS</b> 25 Fr.</p> <p><b>Anmeldefrist</b> 2 Tage vor Kursbeginn</p> <hr/> <p><b>Anmeldung und AGB</b> <a href="http://www.up-vhs.ch">www.up-vhs.ch</a></p> <hr/> <p><b>Kontakt</b> Verband der Schweizerischen Volkshochschulen Djamila Kartnaller, Fachstelle Weiterbildung 044 211 97 73 <a href="mailto:djamila.kartnaller@up-vhs.ch">djamila.kartnaller@up-vhs.ch</a></p>
<b>Inhalt</b>	Termindruck, volle To-do-Listen, Unterbrechungen, Verpflichtungen – vielen von uns schwirrt pausenlos Alltagsstress durch den Kopf. Ständiger Stress macht krank.  Achtsamkeit- und Balanceübungen sind Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken, und beugen sogar psychischen Erkrankungen vor. Dabei ist Achtsamkeit mehr als auf dem Meditationskissen zu sitzen und «Ohm» zu sagen – lernen Sie die verschiedenen Varianten kennen! Ihnen ist mit den Balanceübungen gemeinsam: sie sind einfach und alltagstauglich!	
<b>Kurssprache</b>	Deutsch	
<b>Zielpublikum</b>	Dozenten und Verwaltung	
<b>Kursziele</b>	Sie lernen einige der gängigsten Achtsamkeits- und Balanceübungen kennen und werden diese bereits im Webinar anwenden.	
<b>Methoden</b>	Es werden verschiedene, erprobte Achtsamkeits- und Balanceübungen vorgestellt.	