

Live Online-Seminar: Achtsamkeit | Einführung in die Atem- und Meditationspraxis | 2 FP



Achtsamkeit ist die Fähigkeit, voll präsent im „Hier und Jetzt“ zu sein. Ebenso ist Achtsamkeit eine Haltung mit der wir Ereignisse des Lebens auf konstruktive Weise betrachten können.

Diese Haltung besteht aus Akzeptanz, Offenheit, Neugierde und auch Wohlwollen.

Sowohl die Fähigkeit, als auch die Haltung kann trainiert werden. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass besonders bei Stress die Praxis der Achtsamkeit sehr effektiv eingesetzt werden kann, um diesen zu reduzieren und Wohlbefinden zu steigern.

Achtsamkeit wirkt sowohl auf den Körper, als auch auf die Psyche entspannend und beruhigend.

An diesem Abend wird eine Einführung gegeben, was genauer mit Achtsamkeit gemeint ist, wie sie definiert werden kann und vor allem welche Übungen genutzt werden können. Es wird eine bunter Mischung angeboten aus Mini Vorträgen, Übungsanleitungen und Raum für Fragen und Austausch.

Die Übungen haben das Ziel, Körper und Geist in einer harmonische Einheit zu bringen. Es werden dazu Atem- und sanfte Bewegungsübungen angeboten.

Themen des Kurses:

- Was ist Achtsamkeit?
- Bezug zur klassischen Achtsamkeitslehre
- Praxis: Atemmeditation, Achtsame Bewegungen, Genmeditation
- Forschung: welche positiven Wirkungen sind erforscht?
- Mini Tipps für den Alltag

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Jörg Dierkes Diplom Psychologe, QiGong-Lehrer und Achtsamkeitslehrer
Kursgebühr	49,00 €
Beginn	22.10.2024
Ende	22.10.2024
Kurszeiten	Di. 22.10., 19:00 - 21:00 Uhr

Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Medizinische Fachberufe, Rezeptionisten, Osteopathen
Fortbildungspunkte	2