EC-AC-G-25-01

Achtsamkeit und Glück | Don't Worry, Be Happy! | 2 FP

Achtsamkeit beschäftigt sich traditionell auch damit, wie ein glückliches und erfülltes Leben gelingen kann.

In diesem Kurs wollen wir genau diese Qualität der Freude in den Fokus stellen.

Es werden Bezüge zu klassischen Lehren gezogen und moderne wissenschaftliche Forschung zum Thema Glück angeboten. Verschiedene kleine und tiefere Übungen werden angeboten.

Ebenso gehen wir der Frage nach, warum es im Alltag oft nicht gelingt, den Fokus auf das „Gute“ und Freudige zu legen und wie wir Achtsamkeit nutzen können, um dem entgegen zu wirken.

Es werden auch spielerische Mini Übungen angeboten, die uns einladen einmal nicht ganz so ernst zu sein und stattdessen Offenheit und eine kindliche Haltung einzunehmen.

Themen des Kurses:

- Glücksforschung
- Austausch mit der Gruppe: Glücklich sein- was braucht es?
- Metta / Liebende Güte Meditation
- klassische Texte
- weitere Übungen
- Alltagstricks- und Tipps

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	10.06.2025
Ende	10.06.2025
Kurszeiten	Di. 10.06., 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