

Achtsamkeit in stürmischen Zeiten | Gut bei sich bleiben: Wie soll das denn gehen! | 2 FP



Herausforderungen können in verschiedenen Bereichen auftauchen: Beruf, Familie und Freunde, Gesundheit.

Im Außen verändern sich die Bedingungen oft schnell. Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und eine gute Zentrierung sind wichtiger denn je, um diesen Zeiten stabil zu begegnen.

In den klassischen Lehren, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen wird immer wieder betont, wie wichtig es ist, die innere Sicherheit zu stärken und so etwas wie einen inneren Ruhepol in sich sich spüren.

In diesem Kurs wollen wir darauf eingehen, wie unabhängig von dem äußeren Stressbedingungen innere Kräfte und Qualitäten aufgebaut werden können, so dass es möglicher wird, mit dem „Sturm“ um zu gehen.

Themen des Kurses:

- Meditation „Innere Ruhe und Stabilität“
- Bezug zu klassischen Texten der Achtsamkeit und wie diese heute genutzt werden können
- Alltagstricks und Tipps um in Momenten bei sich zu bleiben, wenn wir es brauchen
- einfache Bewegungsübungen

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	0,00 €
Beginn	04.11.2025
Ende	04.11.2025
Kurszeiten	Di. 04.11., 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

