Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Februar 2024

Detailprogramm LG-Nr.: H24069

Unterrichtszeit: 17:00 – 19:15 Uhr

Ausbildung in Achtsamkeitsmethoden

Entfalte die Kraft der Achtsamkeit: Ein Weg zu dir selbst

In einer Zeit, die von ständiger Bewegung und Veränderung geprägt ist, erscheint es essenziell, einen Moment des Innehaltens zu finden und sich bewusst dem Jetzt zu widmen. Unsere Ausbildung in Achtsamkeitsmethoden bietet dir einen tiefen Einblick in die Weisheiten östlicher Heil- und Meditationstraditionen, wie Zen, die ihre Relevanz über Jahrtausende bewahrt haben und seit etwa 50 Jahren auch im Westen verstärkte Beachtung finden.

Warum Achtsamkeit?

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen untermauern die weitreichenden positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühlswelt und das Gehirn. Achtsamkeit ermöglicht es, voll und ganz im Moment zu sein, bei sich selbst anzukommen, Stress geschickt zu navigieren und zu mindern. Ziel ist es, dir nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern dich aktiv mit den Praktiken der Achtsamkeit vertraut zu machen, sodass du sie als Werkzeuge für mehr Ruhe und Freude in deinem Leben nutzen kannst.

Was ich dir biete:

In diesem speziell konzipierten Modul lade ich dich ein, Achtsamkeit hautnah durch praktische Anwendung zu erfahren. Von der Sitz- und Gehmeditation über Tiefenentspannung bis hin zu achtsamen Bewegungsübungen wirst du ein breites Spektrum an Methoden kennenlernen. Diese sind so gestaltet, dass sie leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren sind. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem bewussten Atmen, das als Anker dient, um immer wieder zu dir selbst zurückzufinden.

Warum dieser Kurs?

Fokus auf Entspannung und Stressabbau: Erfahre, wie Achtsamkeit dir helfen kann, einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen und Stress effektiver abzubauen.

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Praxisorientiertes Lernen: Freue dich auf die direkte Erfahrung verschiedener Achtsamkeitsübungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, nahtlos in deinen Alltag zu fließen.
Einheit von Atem, Psyche und Körper: Entdecke, wie diese drei Aspekte gemeinsam als mächtige Instrumente zur Bewältigung von Stress dienen können.
Steigerung der Lebensfreude: Erkunde, wie Achtsamkeit zu einem erfüllteren und freudigeren Leben beitragen kann.
Für wen ist dieser Kurs gedacht?

Dieser Kurs steht jedem offen, der nach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im persönlichen wie beruflichen Leben strebt, egal ob du neu in der Welt der Achtsamkeit bist oder deine Praxis vertiefen möchtest.

Ich lade dich herzlich ein, dich mir anzuschließen und durch die Praxis der Achtsamkeit einen Wandel in deinem Leben zu bewirken. Ich freue mich auf dich!

Beginne jetzt deinen Weg zu einer achtsameren Existenz – Ich erwarte dich mit Vorfreude!

Referentin: Kerstin Rossmann

LG-Nr.: H24069
Änderungen vorbehalten !!!