



KOMPETENZZENTRUM
für die Seele

SSH-Methode trifft Achtsamkeit im Bewusstseinstraining

Beschreibung:

Bei den Übungen wird die Aufmerksamkeit auf Empfindungen, Gedanken oder Gefühle gerichtet und beobachtet. Durch diese Fokussierung können wir wahrnehmen, wie es uns geht und wie alles miteinander verbunden ist. Unser Bewusstsein wird geschult und die Selbststeuerung wird aktiviert.

Für wen?

Alle Personen, die mit großen Herausforderungen konfrontiert sind und die für ihre psychische und physische Gesundheit etwas tun möchten.

Mitbringen:

bequeme und warme Kleidung, eine Bodenmatte und eine Decke, evtl. ein Meditationskissen (wenn vorhanden)

Teilnahmevoraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein kurzes tel./persönliches Vorgespräch

Kursleiterin:

Sabina Braner

Termin: 3x je 2 Stunden

Dienstag, 14. Januar 2025, 18 bis 20 Uhr

Dienstag, 28. Januar 2025, 18 bis 20 Uhr

Dienstag, 11. Februar 2025, 18 bis 20 Uhr

Wo: Kompetenzzentrum für die Seele, Talstr. 2, 71691 Freiberg

Kosten: 180 Euro

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung: info@kompetenz-ssh.de