



KOMPETENZZENTRUM  
*für die Seele*

# SSH-Methode trifft Achtsamkeit im Bewusstseinstaining

## **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:** 2x je 2 Stunden

Mittwoch, 2. Juli 2025, 19 bis 21 Uhr

Mittwoch, 9. Juli 2025, 19 bis 21 Uhr

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

**Kosten:** 180 Euro

**Kontakt für Rückfragen und Anmeldung: [info@kompetenz-ssh.de](mailto:info@kompetenz-ssh.de)**