

## Vertiefung in die Achtsamkeit

### Webinar-Workshop

In dem Workshop „Vertiefung in die Achtsamkeit“ erfahren die Teilnehmenden auf dem Basiskurs aufbauendes tiefergehendes Verständnis von Achtsamkeit.

Im Vertiefungsworkshop geht es um das Thema „Gefühle & Stimmungen“ aus psychologischer Perspektive und man erarbeitet, wie eine achtsame Haltung den Umgang mit ihnen erleichtern kann.

Weiterhin erhalten die Teilnehmenden Einblicke in das Thema „Selbstmitgefühl“ durch praktisches Ausprobieren sowie theoretischen Input.

#### Inhaltsauszug:

- Festigung der Grundprinzipien von Achtsamkeit
- Bewusstes Wahrnehmen von auftauchenden Gedanken & Gefühlen
- Bewusster Umgang mit auftauchenden Gedanken & Gefühlen
- Psychologisches Hintergrundwissen
  - praktische Übungen zum Thema „Selbstmitgefühl“
- Transfer des Gelernten in den individuellen Alltag der Teilnehmenden • Reflexionsrunden nach Übungen



Kursnummer:	BNW21001
Dauer:	2 Stunden
Termin:	17.12.2022 von 18:00 bis 20:00 Uhr
Referenten:	<b>Verena Koch</b> , Psychologin (M.Sc.), Vinyasa-Yoga-Lehrerin (YTT 200), Gründerin von Achtsamkeitsworkshops <b>Lukas Zinzius</b> , Psychologe (M.Sc.), Achtsamkeitstrainer, Gründer von Achtsamkeitsworkshops
Kursgebühr:	35.00 €
Ort:	Online-Seminar

QR-Code zum Onlineangebot

Onlineangebot



Jetzt Online buchen



Zum Onlineangebot



Verena Koch,  
Lukas Zinzius

10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Buchung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!