

Online - Achtsamkeitsabende mit Frederik Torhorst 2. Halbjahr 2022

Inhalt	<p>An den Online-Achtsamkeitsabenden steht das angeleitete Üben der formalen Elemente aus den MBSR- und MBCT-Kursen im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodyscan • Yoga • Sitzmeditation • Gehmeditation <p>Es wird eine längere (ca. 30-40 Minuten) und eine kürzere (ca. 10-15 Minuten) Übung angeleitet. Dazu gibt es Raum zum Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen und die Möglichkeit, Fragen zur (Alltags-)Praxis zu stellen.</p>
TeilnehmerInnen	<p>Alle, die bereits einen MBSR oder MBCT 8-Wochen Kurs gemacht haben, sind an den Achtsamkeitsabenden herzlich willkommen.</p>
Leitung	<p>Frederik Torhorst</p> <ul style="list-style-type: none"> • MBSR und MBCT-Lehrer • Klinischer Psychologe lic. phil. • langjährige Meditations- und Yogapraxis
Daten	<p>Achtsamkeitsabende Mittwochs 18.30 bis 20 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13. Juli • 14. September • 12. Oktober • 9. November • 7. Dezember
Online	<p>Der Achtsamkeitsabend findet auf der Internet-Plattform Zoom statt.</p>
Anmeldung	<p>Es ist eine einmalige Anmeldung für die Achtsamkeitsabende notwendig um die Informationen zum Online-Format und den Zoomlink zu erhalten. Bitte unter mail@frederik-torhorst.ch anmelden.</p>
Kosten	<p>Freiwilliger Unkostenbeitrag via Twint, Paypal oder Postkonto: http://www.frederik-torhorst.ch/spenden/</p>