

**Online - Achtsamkeitsabende
mit Frederik Torhorst
1. Halbjahr 2024**

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 style="text-align: center;">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> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • 17. Januar • 14. Februar • 13. März </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • 10. April • 15. Mai • 12. Juni </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • 17. Januar • 14. Februar • 13. März 	<ul style="list-style-type: none"> • 10. April • 15. Mai • 12. Juni
<ul style="list-style-type: none"> • 17. Januar • 14. Februar • 13. März 	<ul style="list-style-type: none"> • 10. April • 15. Mai • 12. Juni 		
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>		