

Online - Achtsamkeitsabende mit Frederik Torhorst 2. 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 | Alle, die bereits einen MBSR oder MBCT 8-Wochen Kurs gemacht haben, sind an den Achtsamkeitsabenden herzlich willkommen. |
| 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"> <li style="width: 50%;">• 10. Juli <li style="width: 50%;">• 6. November <li style="width: 50%;">• 4. September <li style="width: 50%;">• 4. Dezember <li style="width: 50%;">• 2. Oktober |
| Online | Der Achtsamkeitsabend findet auf der Internet-Plattform Zoom statt. |
| Anmeldung | 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. |
| Kosten | Freiwilliger Unkostenbeitrag via Twint, Paypal oder Postkonto: http://www.frederik-torhorst.ch/spenden/ |