

Online – Achtsamkeitsabende 2026 mit Frederik Torhorst

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 2026 Mittwochs 18.30 bis 20 Uhr</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • 7. Januar • 4. Februar • 4. März • 1. April • 6. Mai • 3. Juni </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Juli • 2. September • 7. Oktober • 4. November • 2. Dezember </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • 7. Januar • 4. Februar • 4. März • 1. April • 6. Mai • 3. Juni 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Juli • 2. September • 7. Oktober • 4. November • 2. Dezember
<ul style="list-style-type: none"> • 7. Januar • 4. Februar • 4. März • 1. April • 6. Mai • 3. Juni 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Juli • 2. September • 7. Oktober • 4. November • 2. 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>		