



GRUPPE

Achtsamkeit

ZIELE

- ▶ Entschleunigung
- ▶ Entspannungstechniken erlernen
- ▶ Mehr im Hier und Jetzt sein

INFORMATIONEN

Es geht uns im Kurs insbesondere um die Vermittlung einer bestimmten Haltung und das Üben von bestimmten Techniken, um achtsamer im Alltag unterwegs zu sein. Beispiel von Übungen: formelle und informelle Achtsamkeitsübungen, wie z. B. Body Scan, Atemübungen, Körperübungen, Teezeremonie, achtsames Obst essen etc.

Start der Gruppe: 18. Februar 2025

Anmeldung über Ihre:n Therapeuten/Therapeutin oder direkt per Mail an gianna.jost@lestois.ch.



Standort

Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern



8 participants **Geschlossene Gruppe**



1h30 **6 Sitzungen**



Dienstag von 16:00 bis 17:30



Mindestalter : **18 Jahre**



Gruppe animiert von :

Lela Schmid

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Gianna Jost

Pflegeschwester mit Schwerpunkt
Psychiatrie

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.