



GRUPPE

Achtsamkeit und
Entspannung im Alltag

ZIELE

- ▶ Achtsamkeit nach innen richten
- ▶ Achtsamkeit ohne zu urteilen
- ▶ Entspannungsübungen machen
- ▶ Bewusstsein für die eigene Konsumation und Beziehungen entwickeln
- ▶ Förderung von Selbstakzeptanz und Mitgefühl

INFORMATIONEN


Ziel der Gruppe ist es durch Achtsamkeitsübungen mehr Bewusstsein für die eigenen Gefühle zu entwickeln und Entspannungstechniken zu lernen


Standort

Standort Biel


General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

 10 Teilnehmende **Offene Gruppe**

 1h30 **9 Sitzungen**

 **Dienstag** von 08:30 bis 10:00

 Mindestalter : **18 Jahre**

 **Gruppenleitung :**
Aude Guex-Crosier
Psychologue

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