GRUPPE

Meditation und Entspannungstechnik

INFORMATIONEN

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Achtsamkeit positive Effekte auf Schlaf, Emotionsregulation, Depressionen, Angststörungen und chronische Schmerzen hat. Sie steigert unser Wohlbefinden und verbessert nachhaltig die Lebensqualität.

Start am 3. März 2025

ZIELE

- Entwicklung und Vertiefung von Achtsamkeitspraxis
- Förderung von Emotionaler Balance und Resilienz
- Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung
- Förderung von Selbstakzeptanz und Mitgefühl

Standort

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

10 participants **Gruppe öffnen**

1h45 **9 Sitzung**

Montag von 14:00 zu 15:45

Mindestalter : **18 Jahre alt**

Gruppe animiert von :

Gina Dumitru

Psychologin

Marcia Steiner

Psycholgoin

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