



GRUPPE

Meditation und Entspannungstechnik

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


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

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

Claudia Kuhner-Jucker

Psychologue

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