

21. März | 21. September 2022

Heilmeditation und Stille

«Finde zur inneren Ruhe und entdecke deine innere Kraftquelle.»



Kursinhalt

- Vom Sinn der Meditation: die Gedanken vom Alltag loslassen und lernen abzuschalten
- Zur eigenen Mitte finden, zur Ruhe kommen und das Geübte in den Alltag integrieren
- Kompetente und vertrauensvolle Führung durch verschiedene Meditationen (Farb-, Licht-, Chakra-, Visualisations-, Textmeditationen, Affirmation u. v. m.)
- Richtig meditieren und was es zu beachten gibt
- In der Gruppe meditieren verbindet und trägt - Wahrnehmung der Gruppendynamik
- Beginn und Abschluss: von der Heilmeditation zur Stillen Meditation (wertvolle Stille: «In der Stille liegt die Kraft»)
- Körper-Übungen für die Psychohygiene zur täglichen Anwendung

Kursziel

- können selbstständig sicher Zuhause meditieren
- integrieren die Meditation in den Alltag, um innere tiefe Ruhe zu finden
- setzen die gesammelten Erfahrungen mit den vorgestellten Meditationen freudvoll um
- wenden die Stille Meditation täglich an
- können nach persönlichem Üben und eigenen Erfahrungen ihre KlientIn in einer Meditation begleiten und wichtige Tipps fürs Meditieren geben
- lassen sich von ihrem persönlichen Ritual durch die tägliche Meditation begleitet
- wenden die persönliche Psychohygiene für den positiven und kraftvollen Start im Alltag an

Dozentin

Fridlind Strütt, Heilpraktikerin, Ausbilderin in EMOZON@therapie und Meditation

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 25 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien, keine psychischen Erkrankungen

📅 Montag, 21. März 2022

📅 Mittwoch, 21. September 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme und warme Kleidung, Socken

! Mitbringen: Schreibmaterial, Buntstifte, Meditationskissen (wenn vorhanden)

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn