Meditationen anleiten lernen «Go with the flow»

Ort
Parkhotel Langenthal

Datum
13. November 2027

Zeit
13.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten
CHF 120.00 für Nicht-Vereinsmitglieder

Kostenlos für Vereinsmitglieder (gilt für die erste Weiterbildung pro Vereinsjahr)

Beschreibung
Meditation ist im Trend. Stress, Inhaltlosigkeit, Ernüchterung vom Materialismus – vielleicht geht es dir auch so – viele Menschen sehnen sich nach einem sinnvollen Leben, nach mehr Solidarität und Toleranz. In der Meditation finden wir Ruhe, schöpfen Kraft und erleben ein Gefühl von innerer Freiheit und gleichzeitig Verbundenheit. Wir erleben einen Zustand in dem Geist und Körper still und entspannt sind, und unser Herz offen ist.

„Der See muss ganz ruhig sein, um den Vollmond zu spiegeln“ Zitat Thich Nhat Hahn

Du erfährst selbst entspannende Meditationen und lernst diese anzuleiten. Wir werden zwei verschiedene Arten von Meditationen lernen.
Zudem beschäftigen wir uns mit dem Thema Achtsamkeit und erkunden, wie sich achtsame Methoden wirkungsvoll in das Peer Coaching integrieren lassen.

Lernziele
Erfahrung am eigenen Körper von beruhigender Meditation
Anleiten lernen eines BodyScans
Anleiten lernen einer Atemmeditation
Du erfährst was Meditation ist und was sie nicht ist
Du lernst wie du diese Achtsamkeitsmethode im Peer Coaching integrieren kannst.

Referent/in
Barbara Bertschi Kröner, Resilienztrainerin CAS PH Zug, Mediationslehrerin und myPeer Coach

Mitbringen
Bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yogamatte und Meditationskissen (sonst bei mir melden) und Schreibmaterial