

# Achtsamkeitsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens

Mit Achtsamkeitsübungen erlangen Sie einen höheren Grad an nicht wertender Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung. Dadurch können belastende Situationen und körperliche Leiden besser bewältigt werden.

## **Inhalt**

Sie erlernen Übungen, die eine Zunahme der Achtsamkeit bewirken. Hauptsächlich arbeiten wir mit der ondulierenden Atemwelle® nach Sarah Radelfinger und mit Übungen der Basic Body Awareness Therapy (BBAT). Das Ziel der Übungen ist, die Präsenz und Energie zu steigern und den Menschen in der Homöostase – dem Ausbalanciertsein – zu verankern.

## **Leitung**

Renata Holzer, Dipl. Ergotherapeutin FH, Integrativer Coach IBP/SGfB, zertifizierte Atemwelle-Kursleiterin, BBAT-Therapeutin

## **Ort und Kleidung**

Der Kurs findet in der Medbase Zürich Wiedikon, 2. Stock rechts, statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Frotteetuch mit. Duschmodlichkeiten sind vorhanden.

## **Zeit und Daten**

Kurszeiten und -daten auf Anfrage.

## **Kosten**

CHF 35 / 75 Minuten

Auf Anfrage ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich. Die Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen.