




ünig  
denken • fühlen • sein



ACHTSAMKEITS-TRAINING

9 Trainings à 75 Min.

Zeitpunkt zu besprechen



Du praktizierst die 9 Haltungen der  
**ACHTSAMKEIT** nach Jon Kabat Zinn.

Erfahre wie du bewusst in deinem Leben  
ankommst und entspannst.

Jede Lektion umfasst 8same Wahrnehmen von  
Gedanken, Gefühlen & Körperempfindungen -  
eine 8same Körperübung -  
8samkeits-Meditationen in Ruhe & Bewegung.



ÜNIG



## Achtsamkeitstraining



anmelden: 079 357 87 09

[bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch](mailto:bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch)

Pro Training 40.-

inkl. Handout & Audio



Das regelmässige Praktizieren von  
**ACHTSAMKEIT**  
verhilft dir...

- ...zu MEHR emotionaler Entspannung
- ...zu MEHR innerer Ruhe in Geist & Körper
- ...zu MEHR Körperbewusstsein
- ...zu MEHR Selbstvertrauen
- ...zu MEHR Dankbarkeit

### KURSinhalte...

- ...theoretische und praktische Einführung in die Praxis
- ...gezieltes Üben der Achtsamkeitspraxis
- ...verschiedene Wahrnehmungsübungen
- ...einfache Körperübungen
- ...Meditation wie Geh-, Steh, Sitzmeditation & Varianten



Infos & anmelden: 079 357 87 09  
bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch

- 9 Trainings à **75 Min.**
- **Montag** (abends) oder **Dienstag** (morgens) oder **Mittwoch** (morgens, abends) oder **Freitag** (abends) oder **Samstag** (vormittags) – Daten & Trainingsbeginn werden zusammen festgelegt
- Trainingskleidung, rutschfeste Socken empfohlen
- **Handout & Audio-Dateien** unterstützen dein Training zu Hause, zudem begleite ich dich **bei Fragen zum Training**
- **Kosten** pro Training 40.-/Person, inkl. Handout/Audio per WhatsApp, begleichst du direkt den gesamten Kursbetrag, zahlst du 330.- statt 360.-