MED. AI® KURS

MEDIZINISCHE ACHTSAMKEITS-INTEROZEPTION®

AKTUELLES KURSANGEBOT! ab 3 Personen

CHF 444 / od. mtl. CHF 148

In 11 Wochen zu mehr Akzeptanz und Achtsamkeit.

AI® könnte etwas für dich sein, wenn du…

- bereits Übung hast in Meditation oder anderen Entspannungsverfahren
- deine Gedanken und Emotionen unter Kontrolle bringen willst
- gerne achtsamer durchs Leben gehen willst
- deine Körpersignale besser wahrnehmen möchtest

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Kursstart

Im Kurs erlernst Du die Methode, erhältst Theorieeinheiten zu Entspannungsmedizin und du profitierst vom Erfahrungsaustausch sowie von Hilfestellungen in der Gruppe.

JULI BIS SEPTEMBER

OFFEN FÜR ALLE

in Luterbach, Nordstrasse 11a

KURS 1

Abend

donnerstags

17.00 - 18.15 Uhr

20.07.,
03.08., 17.08., 24.08.,
07.09., 14.09., 28.09.

Dieser Kurs ist für alle offen, die eine körpernahe Meditationsform wünschen und sich für Achtsamkeit interessieren.

JULI BIS SEPTEMBER

THEMA EMOTIONEN

in Luterbach, Nordstrasse 11a

KURS 2

Morgen

dienstags

10.30 - 11.45 Uhr

11.07., 25.07.,
08.08., 15.08., 29.08.,
05.09., 19.09.

Dieser Kurs ist speziell auf Menschen ausgerichtet die einen besseren Umgang mit ihren Emotionen wünschen.

Die Kursbedingungen entnimmst du den AGB auf der Homepage.