



## Achtsamkeit – Grundlagen der Meditation 1 **NEU**

Die Achtsamkeitsmethode ist eine trainierbare Fähigkeit des Geistes. Sie schärft unsere Selbstwahrnehmung, um für den gegenwärtigen Moment wachsam zu sein und eine positive Grundeinstellung aufzubauen. Diese konstruktiven Denk- und Verhaltensmuster helfen bei der Bewältigung schwieriger Situationen im Berufs- und Privatleben.

Durch die Meditation lernen wir die Achtsamkeit in uns selbst zu fokussieren. Dies ist der Schlüssel zu einem bewussten Leben mit mehr Energie und Gelassenheit. Meditation und Achtsamkeit gehören zusammen. Je mehr wir meditieren, desto leichter wird es uns fallen, achtsam und präsent zu sein.

<b>Zielgruppe</b>	Alle Mitarbeitenden des KSGR	
<b>Ziel</b>	Vermitteln einer altüberlieferten mantrischen Meditations-Technik, die Konzentration fördert, Willenskraft stärkt und Achtsamkeit entwickelt. Dies führt zu mehr Präsenz, Freude und Gelassenheit. Eine Methodik mit sehr klaren Anweisungen für die tägliche Routine.	
<b>Inhalt</b>	Einführung in die Raja Yoga Wissenschaft: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditation und ihre Tiefenstruktur</li> <li>• Präsenz und achtsame Haltung</li> <li>• Atem und Konzentration</li> <li>• Wortklang Hong-So und die Technik des Mantras</li> <li>• Ablauf und Methodik</li> </ul>	
<b>Leitung</b>	Felice Guarino, Achtsamkeitstrainer CTAS, Dipl. Master of Coaching ECA	
<b>Ort</b>	Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur Kantonsspital, Standort Fontana (Villa Rosa), Sitzungszimmer V 1-32 und 1-33 oder V 0-21 (Turnsaal)	
<b>Kurs-Nr./Daten &amp; Ort</b>	ASK 1-23	23. März 2023 (Familienzentrum Planaterra, Seminarraum)
	ASK 2-23	07. Juni 2023 (Standort Fontana, V 0-21, Turnsaal)
	ASK 3-23	04. September 2023 (Standort Fontana, V 1-32 und V 1-33)
	ASK 4-23	24. November 2023 (Standort Fontana, V 1-32 und V 1-33)
<b>Dauer/Zeit</b>	1/2 Tage	13 bis 17 Uhr
<b>Kosten interne TN</b>	CHF 200.-	
<b>Kosten externe TN</b>	CHF 230.-	