



Online-Meditation ab Mai/Juni 2021

Inhalte des Einführungsworkshops sind:

- Was sind Meditation und Achtsamkeit?
- Wie wirkt Meditation auf unser Gehirn und unsere mentale Gesundheit?
- Was sind die Vorteile einer regelmäßigen Praxis?
- Einführung in unterschiedliche Meditationsmethoden



Montag, **31.05.2021**
um **10:30 – 11:30** Uhr

Inhalte der wöchentlichen Meditationen sind:

Bei den 15-20-minütigen Sessions wird live und online meditiert.

Ein fester Termin schafft eine Konstanz in der Arbeitswoche, die Ihnen hilft, nachhaltig etwas für Ihr Wohlbefinden, den Fokus und Ihre mentale Gesundheit zu tun.

In den Sessions bekommen Sie auch die Möglichkeit, den TrainerInnen und PsychologInnen Fragen zu stellen. Auf diese Weise werden Sie optimal begleitet, so dass sich die vielen positiven Vorteile regelmäßiger Meditation nachhaltig festigen können.



Ab 02.06.2021,
immer **11:00 -**
11:30 Uhr

Inhalte des Online Meditationsstudios sind:

Hier erhalten Sie täglichen Zugriff auf geführte Live-Meditationen zu unterschiedlichen Zeiten mit den zertifizierten LehrerInnen von Mindfulife. Diese geführten Meditationen haben verschiedene Schwerpunkte, z.B. „Regain your focus“, „Körperwahrnehmung zur Stressreduktion“, „Afterwork-mit Meditation den Arbeitsalltag abschließen“, sodass für Jede/n etwas dabei ist.

Außerdem gibt es Zugriff auf die Videothek mit verschiedenen angeleiteten Meditationen und Theorieinhalten zur Wirksamkeit von Meditation. Auf diese Weise können Sie jederzeit und von überall aus meditieren.

Eine Session dauert üblicherweise 30 Minuten, in der zwei kurze geführte Meditationseinheiten von jeweils 10 bis 15 Minuten angeleitet werden. Zwischen den Meditationseinheiten haben Sie auch die Möglichkeit den LehrerInnen Fragen zu stellen - ein großer Vorteil gegenüber Apps.



Ab 01.06.2021 jederzeit

Anmeldung über folgenden Link: <https://formulare.unibw.de/action/invoke.do?id=Kursplan>