



# Achtsamkeit

## « Der Weg zu Klarheit, Ruhe und innerer Stärke »

Grundlagen: Einführungskurs für Einzelpersonen und Gruppen

„Wenn wir etwas achtsam tun, dann tun wir es gut. Wenn wir etwas gut getan haben, wird es auch ein gutes Resultat einladen“. Han Shan

Selbstreflexion ist der Beginn einer spannenden Entdeckungsreise – zu dir selbst.

Im Achtsamkeitstraining lernst du, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. So entsteht Raum für Gelassenheit, Selbstvertrauen und echte Präsenz. Schritt für Schritt erweitern sich dein Entscheidungs- und Handlungsspielraum – und du findest einen natürlichen Zugang zu innerer Stabilität und Klarheit.

### Kursziele

- Die Wirkung von Achtsamkeit auf Körper, Geist und Gehirn verstehen und erfahren
- Zielgerichtete Übungen zum Fokussieren, Aktivieren und Beruhigen kennenlernen
- Passende Methoden zur mentalen, emotionalen und körperlichen Stabilisierung anwenden
- Selbstkompetenzen in Selbst- und Fremdwahrnehmung erweitern

Je nachdem, ob du den Kurs einzeln oder als Teil einer Gruppe besuchst, werden die Inhalte und Übungen individuell auf dich oder die Gruppe abgestimmt.

### Inhalte

- Grundlagen und Prinzipien der Achtsamkeit und Konzentration
- Anwendung, Nutzen und Grenzen von Achtsamkeit und Wahrnehmungsschulung
- Formelle und informelle Praxis – Achtsamkeit und Meditation im Alltag
- Achtsamkeit und Neurobiologie: wie ein achtsamer Zustand unser Gehirn verändert
- Gedankensteuerung ist Energiesteuerung – und beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit
- Praktischer Einstieg in die Achtsamkeitspraxis (indoor & outdoor)

## **Anforderungen**

Keine – der Kurs ist niveaugerecht und praxisorientiert aufgebaut.

## **Schulung & Rahmen**

Professionelle Begleitung mit fundierter Theorie und praxisnahen Übungen.

Du erhältst eine begleitende Dokumentation mit Impulsen zur Vertiefung.

Dauer: 6 Stunden - Tageskurs

Ort: Online, Nidwalden oder nach Absprache

## **Kosten**

Einzelunterricht: CHF 960.–

inkl. Kennenlerngespräch mit Abholung von Wünschen und Bedürfnissen, Skript

exkl. Transfer ausserhalb Nidwalden und, wenn nötig, Seminarraum

Gruppenunterricht: Preis auf Anfrage

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu mehr Präsenz, Ruhe und Klarheit zu begleiten.

## **Lara Mandioni**

[lara@laramandioni.ch](mailto:lara@laramandioni.ch)

079 253 56 86