

A scenic mountain landscape with a paraglider in the sky. The image shows a vast valley with green fields and forests, surrounded by rugged mountains under a blue sky with scattered white clouds. A paraglider with a white, orange, and blue canopy is seen from below, floating in the air.

# Achtsamkeit .

Tor zu innerer Kraft und äusserer Stärke

Individuelle oder Gruppenbegleitung - Einführungskurs

*„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 Entdeckungsreise. Dadurch  
beleuchtest du Denk- und  
Gefühlmuster, Verhalten sowie  
Umgangarten.

Durch Achtsamkeitstraining lernst  
du, deine inneren Prozesse und  
Empfindungen urteilsfrei zu  
beobachten und zu akzeptieren.  
Dies stärkt dein Selbstvertrauen  
und deinen Selbstwert und du  
erweitert sukzessiv deinen  
Entscheidungs- und  
Handlungsspielraum.

## Kursziele

Vorteile und Nutzen der  
Achtsamkeitstraining (neuronal,  
kognitiv und physisch) kennen,  
begreifen und erfahren

Zielgerichtete Übungen zum  
Fokussieren, Aktivieren und Sedieren  
erleben

Passende Übungen zur physischer,  
mentaler und emotionaler  
Stabilisierung und Stärkung situativ  
wählen und anwenden

Selbstkompetenzen im Bereich der  
Selbst- und Fremderkundung  
erweitern.

Je nachdem, ob der Kurs individuell  
oder in einer Gruppe durchgeführt  
wird, werden die Ziele  
massgeschneidert angepasst

## Inhalte

Grundlage und Prinzipien der  
Achtsamkeit und Konzentration

Anwendungsbereiche,  
Herausforderungen und Grenzen der  
Achtsamkeitstraining und  
Wahrnehmungsschulung

Formelle und informelle Praxis,  
Achtsamkeit und Meditation  
(Stärkung der Mitte) im Alltag

Achtsamkeitsmeditationen und  
unser Gehirn (Neurobiologie)

Gedankensteuerung ist Energie-  
steuerung (Einfluss auf Leistung)

Praktischer Einstieg in die  
Achtsamkeitspraxis indoor/outdoor

Anforderungen: Keine  
niveaugerecht

## Schulung

Professionelle Begleitung,  
Dokumentation mit Theorie und  
Übungen.

Individualunterricht: 8 Std.  
Gruppenunterricht: 10 Std.

Die Aufteilung der  
Unterrichtseinheiten wird  
gemeinsam im Voraus definiert.  
Ortschaft Emmetten oder nach  
Vereinbarung

## Kosten

Individualunterricht: CHF 1250.-  
Gruppenunterricht: auf Anfrage  
nach Gruppengrösse

**Ich freue mich auf dich**  
**Lara**