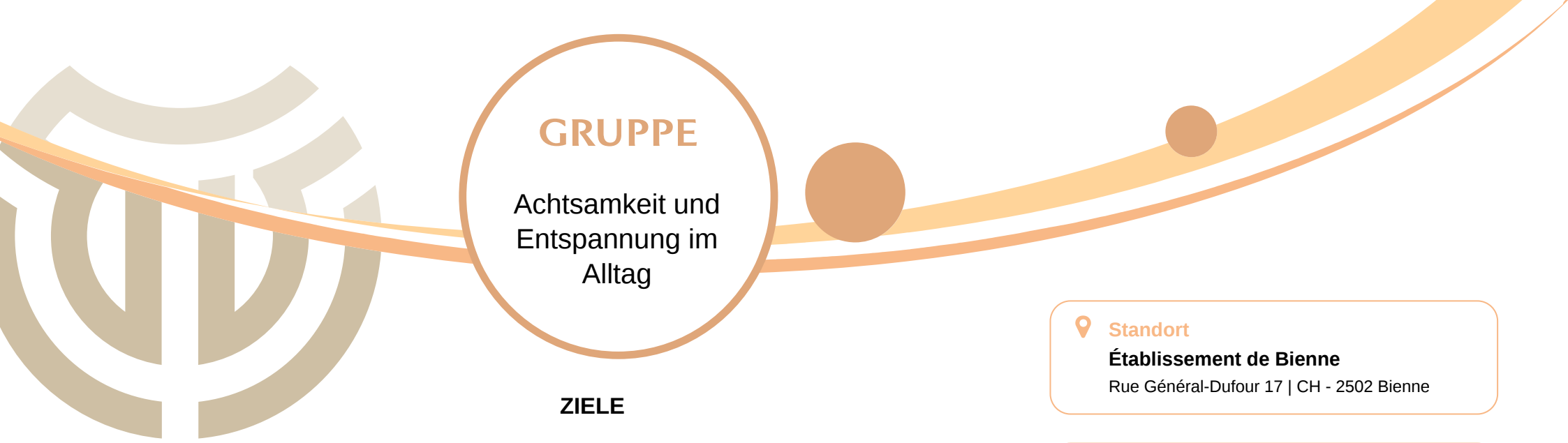




GRUPPE

Achtsamkeit und
Entspannung im
Alltag

ZIELE

- ▶ Achtsamkeit nach innen richten
- ▶ Achtsamkeit ohne zu urteilen
- ▶ Entspannungsübungen machen
- ▶ Bewusstsein für die eigene Konsumation und Beziehungen entwickeln
- ▶ Förderung von Selbstakzeptanz und Mitgefühl

INFORMATIONEN

Ziel der Gruppe ist es durch Achtsamkeitsübungen mehr Bewusstsein für die eigenen Gefühle zu entwickeln und Entspannungstechniken zu lernen



Standort

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne



10 Teilnehmende **Offene Gruppe**



1h30 **9 Sitzungen**



Dienstag von 08:30 bis 10:00



Mindestalter : **18 Jahre**



Gruppe animiert von :

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.