



---

**Fortbildung - Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit (Köln)**

**Beginn:** 16.12.2023

**Ende:** 17.12.2023

**Ort:** Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 350,- €

**Die Inhalte der Fortbildung:**

***Modul 4: Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit***

- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Meditationsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Body Scan
- Achtsames Essen
- Bewegung und Achtsamkeit
- Achtsam im Alltag agieren
- Achtsamkeitsübungen für den Moment, den Tag und die Woche
- Atmung und Achtsamkeit

Dieses Modul ist u.a. auch Bestandteil der Ausbildung zum/r Entspannungspädagogen/in

Seminarzeiten:

16.12.2023	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4
17.12.2023	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4