

ACHTSAMKEIT trainieren 2022

Achtsamkeit ist ein geeignetes Werkzeug, um eigne Schwierigkeiten besser zu erfassen und in die Veränderung zu gehen. Achtsam sein heisst ganz einfach, mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen, was im Moment ist. Damit dies auch in schwierigen Momenten gelingt braucht es Übung. Dieses Angebot richtet sich an Leute, die regelmässig in einer Gruppe üben möchten.

→ ANMELDEN bei Mischa Kaufmann, Tel. 076 429 72 03

ZIEL

- Gewohnheit darin erlangen, achtsam zu sein
- Bewusst im Körper und im Moment anwesend sein
- Sich und Umgebung wertfrei betrachten, sich als Betrachter identifizieren
- Aufmerksamkeit lenken, Nähe-Distanz regulieren, Wahrnehmung verlangsamen
- Wahlfreiheit erkunden, Sowohl-als-auch-Denken ermöglichen

WOZU HILFT ES ?

- Bei Kopflastigkeit, Gedankenkarussell
- Bei Orientierungslosigkeit, Unsicherheit, Ambivalenz
- Umgang mit Wut, Ohnmacht, Angst lernen
- Umgang mit Stress, Erschöpfung, Trauer lernen
- Zufriedenheit und Geborgenheit fördern

FÜR WEN ?

- Für Leute die üben und erkunden wollen
- Für Jugendliche (+16) und Erwachsene
- Keine Vorkenntnisse, Einstieg jederzeit
- kurzes Vorgespräch erforderlich

SETTING

- Gruppe, max. 6 Personen, min. 3 Personen
- Zweisprachig Deutsch-Französisch
- Dauer: 1 Stunde, alle zwei Wochen
- Zeit: 18:30 Uhr
- Daten 2022: 5.8. / 22.8. / 5.9. / 19.9. / 3.10. / 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.11.
- Kosten: CHF 30/h, über Zusatzversicherung möglich
- Ort: Praxis Moll, Bahnhofstrasse 8, 2502 Biel

Mischa Kaufmann
eidg.dipl. Komplementär Therapeut
Tel +41 76 429 72 03
Mail craniocoach.ch@gmail.com

Praxis Craniosacral Therapie
Cranio Coach, Asylstrasse 60, CH-8708 Männedorf, www.craniocoach.ch
Praxis Moll, Bahnhofstrasse 8, CH-2502 Biel, www.therapiemoll.ch
ZSR B761660 – GLN 7601002575003 – CHE-311.877.428

Entraîner la PLEINE CONSCIENCE 2022

La pleine conscience est un outil approprié pour mieux saisir ses propres difficultés et trouver une solution. Être attentif signifie tout simplement percevoir consciemment ce qui se passe dans le moment présent avec tous ses sens. Pour y parvenir, même dans les moments difficiles, il faut de la pratique. Cette offre s'adresse aux personnes qui souhaitent s'exercer régulièrement au sein d'un groupe.

→ INSCRIVEZ-VOUS auprès de Mischa Kaufmann, tél. 076 429 72 03.

OBJECTIF

- Prendre l'habitude d'être attentif.
- Être présent dans son corps et ses sentiments.
- Regarder soi-même et le monde sans jugement, s'identifier comme observateur
- Diriger l'attention, réguler la proximité-distance, ralentir la perception
- explorer la liberté de choix, permettre de penser "aussi bien l'un que l'autre".

À QUOI CELA SERT-IL ?

- En cas de carrousel des pensées et d'intellect dominant
- En cas de perte de repères, d'incertitude, d'ambivalence
- Apprendre à gérer le sentiment de colère, d'impuissance et de peur
- Apprendre à gérer l'état de stress, d'épuisement et de tristesse
- Promouvoir le bien-être et le sentiment d'être chez soi

POUR QUI ?

- Pour les personnes qui veulent pratiquer et explorer
- Pour adolescents (+16) et adultes
- Pas de connaissances préalables, début à tout moment
- Bref entretien préalable est nécessaire

SETTING

- Groupe, max. 6 personnes, min. 3 personnes
- Bilingue allemand-français
- Durée : 1 heure, toutes les deux semaines
- Heure : 18:30
- Dates en 2022 : 5.8. / 22.8. / 5.9. / 19.9. / 3.10. / 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.11.
- Coûts : 30 CHF/h ou par assurance complémentaire.
- Lieu : Cabinet Moll, Rue de la Gare 8, 2502 Bienne