



# GRUPPE

## Achtsamkeit

### ZIELE

- ▶ Entschleunigung
- ▶ Entspannungstechniken erlernen
- ▶ Mehr im Hier und Jetzt sein

### INFORMATIONEN

Es geht uns im Kurs insbesondere um die Vermittlung einer bestimmten Haltung und das Üben von bestimmten Techniken, um achtsamer im Alltag unterwegs zu sein. Beispiel von Übungen: formelle und informelle Achtsamkeitsübungen, wie z. B. Body Scan, Atemübungen, Körperübungen, Teezeremonie, achtsames Obst essen etc.

Start der Gruppe: 18. Februar 2025

Anmeldung über Ihre:n Therapeuten/Therapeutin oder direkt per Mail an [gianna.jost@lestois.ch](mailto:gianna.jost@lestois.ch).



#### Standort

##### Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern



8 participants **Geschlossene Gruppe**



1h30 **6 Sitzungen**



**Dienstag** von 16:00 bis 17:30



Mindestalter : **18 Jahre**



**Gruppe animiert von :**

#### Lela Schmid

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

#### Gianna Jost

Pflegeschwester mit Schwerpunkt  
Psychiatrie

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