



# GRUPPE

## Meditation und Entspannungstechnik

### ZIELE

- ▶ Entwicklung und Vertiefung von Achtsamkeitspraxis
- ▶ Förderung von Emotionaler Balance und Resilienz
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- ▶ Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung
- ▶ Förderung von Selbstakzeptanz und Mitgefühl

### INFORMATIONEN

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Achtsamkeit positive Effekte auf Schlaf, Emotionsregulation, Depressionen, Angststörungen und chronische Schmerzen hat. Sie steigert unser Wohlbefinden und verbessert nachhaltig die Lebensqualität

#### Standort

##### Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

 10 participants **Gruppe öffnen**

 1h45 **9 Sitzung**

 **Montag** von 14:00 zu 15:45

 Mindestalter : **18 Jahre alt**

 **Gruppe animiert von :**

**Gina Dumitru**

Psychologin

**Claudia Kuhner-Jucker**

Psychologue

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