Gemeinsam das Wesen der Freude erforschen – Freude als wichtige Ressource

Termine

28. Januar, 25. Februar, 17. März, 28. April 2024

Kurszeit: 09:30 – 12:00 Uhr

Information und Anmeldung

E-Mail: info@abc-yoga.com

Telefon: 076 316 33 21

Kursleitung

Jana Bickhard-Bottinelli
Dipl. Yoga- und MBSR-Lehrerin
www.abc-yoga.com

Kosten

280 CHF / für 4 Termine

Kursort

Studio Portale Muralto
Via Professor Mariani 1, Locarno / Muralto
10 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Locarno
www.studio-portale.ch/workshop-intensivi

Gemeinsam das Wesen der Freude erforschen – Freude als wichtige Ressource

Inhalt des Kurses

Es gibt Faktoren, welche die Freude fördern, und solche, die ihr im Weg stehen.

Im Kurs werden wir diese Faktoren erforschen,
um den einen mehr Platz in unserem Leben einzuräumen,
und die anderen zu meiden.

Bei dieser inneren Forschungsreise werden wir erfahren,
was verschiedene Disziplinen zum Thema Freude sagen,
zum Beispiel die Neurowissenschaft, Psychologie und Spiritualität.

Es geht bei dieser Erforschung weniger um das Vergnügen, das von äußeren Faktoren abhängt,
sondern um den Zugang zur inneren Freude, die unserem Leben Sinn verleiht.

Wir leben in einer Zeit, wo es viel Angst, Stress, Einsamkeit,
Unsicherheit, Burnout und Depression gibt.
Der Kurs möchte unsere Aufmerksamkeit auf das Gute in unserem Leben richten,
denn auch das ist neben all dem Schwierigen immer da.

Freude ist eine wichtige Ressource in unserem Leben.

Struktur des Kurses

Wir treffen uns einmal monatlich über einen Zeitraum von 4 Monaten.

Bei jedem Treffen erforschen wir einen jener Faktoren, der die Freude fördert,
sowie einen, der sie behindert.

Bis zum nächsten Treffen können wir Erfahrungen in Bezug auf die jeweiligen Faktoren sammeln,
um uns beim nächsten darüber auszutauschen.

Hierbei werden wir uns in achtsamer Kommunikation üben.
Das bedeutet, dass wir unseren Erfahrungen
mit gegenseitigem Respekt und Wertschätzung begegnen.

Die Treffen beinhalten außerdem sanfte Übungen aus dem Yoga und Entspannungstechniken.
Es sind keine Vorkenntnisse diesbezüglich notwendig.

Die Körperarbeit ermöglicht uns,
die neuen Erfahrungen und Entdeckungen tiefer zu verinnerlichen.