

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNding Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



Achtsamkeit pflegen und leben

mit Irene Fischli Luthiger

Achtsamkeitstraining, basierend auf dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn, ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich belegte Methode, die praktische und einfache **Wege** zur Stressreduktion vermittelt.

- bei beruflichem oder privatem Stress
- bei akuten und chronischen Schmerzen
- bei starken Gefühlsschwankungen
- Antriebslosigkeit und Selbstwertthemen
- in der Prävention von Burnout und Erschöpfung
- konkret etwas für das eigene Wohlbefinden tun

Kursdaten

jeweils am Freitag - oder
Sonntagnachmittag von
14.00 bis 17.00 Uhr

Daten auf Anfrage

Das lebensorientierte Achtsamkeitstraining beinhaltet

- Achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Atemerfahrung als Anker der Aufmerksamkeit
- Bodyscan, Körperwahrnehmung vertiefen
- Innere Meridianarbeit (unser Energiefluss) nach TCM
- Wissen um Reptilienhirn, Gefühlshirn, Verstandeshirn
- Wissen um Ego, Persönlichkeit, Geist, Körper
- unsere Hauptgefühle (Angst, Wut, Trauer, Neid, Glück, Liebe), deren Sinn und neuen Umgang damit
- unsere Gedanken, Bilder, Überzeugungen kennen
- erkennen unserer Reaktionsmuster in stressigen Situationen, Umgang damit

Kurskosten

CHF 100.- inkl. Kursunterlagen

Teilnehmerzahl

Kleingruppen, maximal
3 bis 8 Personen

Anmeldung

www.kinesiologie-fischli.ch
irene.fischli@uitikon.ch
Praxis 044 491 56 24
Natel 079 672 80 05

Ziel des Kurses

- Sie sind in der Lage, bewusster und konstruktiver mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen
- Ihre Achtsamkeit im Alltag, im JETZT, wird gestärkt und kann klar von Gedankengängen, Bewertungen, Sorgen und Ängsten unterschieden werden.
- Sie betrachten vieles mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe, sind ausgeglichener und gewinnen Lebensfreude.

Kursleitung

Irene Fischli Luthiger, JG 1966, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Kinesiologie, Supervisorin Komplementär und Lerncoach. Kursleiterin für Achtsamkeit und BrainGym, Lernkurse für Kinder.

