Achtsamkeitspraxis im Alltag

Dieser Kurs soll dazu beitragen, unser Verständnis der Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und die Praxis stärker mit dem Alltag zu verbinden. Der Alltag wird zum Übungsfeld, mit dem wir uns während der Woche auseinandersetzen.



Datum / Ort

21. März 2027 – 26. März 2027, genaue Angaben siehe weiter unten
SZO Trainings-Center, Ueberlandstrasse 10, 3900 Brig-Glis, Schweiz

Kursleitung

Dapel Rahel Gertsch

https://bodhibaum.ch/biografie/
Dixy Eyer
https://www.achtsamkeit-wallis.ch/übermich
https://mga-coachingcenter.ch/ueber-uns

Dieser Kurs soll dazu beitragen, unser Verständnis der Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und die Praxis stärker mit dem Alltag zu verbinden. Der Alltag wird zum Übungsfeld, mit dem wir uns während der Woche auseinandersetzen. Mit Hilfe eines Themas erforschen wir gemeinsam die Möglichkeiten, Achtsamkeit wachzuhalten und in Zusammenleben, Beruf und Freizeit zu integrieren. Der bewusster gelebte Alltag bereichert unser Leben auf vielfältige Weise.

Thema der Alltagswoche 2027: Mitgefühl
Wir treffen uns täglich abends zur Meditation, zum Erfahrungsaustausch und zur Besprechung der vorgeschlagenen Übungspraxis für den nächsten Tag. Wir folgen dabei dem Kursaufbau von Fred von Allmen, Mitgründer des Meditationszentrums Beatenberg, der uns unterstützt und uns zur Durchführung der Alltags-Praxis-Woche ermutigt.

Rahmenbedingungen
Meditationserfahrung oder Besuch eines MBSR-Kurses oder eines mehrtägigen Meditations-Retreats. Falls Du dazu Fragen hast, kontaktiere bitte Dixy Eyer. Anwesenheit am ganzen Kurs. Es darf höchstens ein Abend, aber keinesfalls der Sonntag ausgelassen werden. Lesen der erforderlichen Lektüre vor Kursbeginn. Diese wird Dir mit Eingang und Bestätigung Deiner Anmeldung zugestellt

Wichtig: Dies ist kein Einführungskurs in die Meditation.

Kosten: 40.- CHF Unkostenbeitrag. Freiwillige Spende für die Kursleitung.

Daten:

21.03. 2027 **17:00 - 20:00** Uhr
22.03. 2027 18:00 - 20:00 Uhr
23.03. 2027 18:00 - 20:00 Uhr
24.03. 2027 18:00 - 20:00 Uhr
25.03. 2027 18:00 - 20:00 Uhr
26.03. 2027 **17:30 - 20:00** Uhr

Anmeldung:
https://www.achtsamkeit-wallis.ch/event-details/achtsamkeitspraxis-im-alltag-4