

Workshop: Achtsamkeit in der Kartause Ittingen

Beschreibung	Zeitmangel. Rastlosigkeit. Stress. Eine wirkungsvolle Methode gegen die unliebsamen Nebenwirkungen unserer Gesellschaft ist Achtsamkeit. Mit verschiedenen Körperübungen und ZaZen - einer bewährten Meditationstechnik des Zen-Buddhismus - üben Sie den achtsamen Umgang mit Themen des Alltags. Im Raum der Stille und in der zauberhaften Natur rund um das ehemalige Kartäuserkloster entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Atmung und lernen, Ihre Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu richten. In der spirituellen Umgebung der Kartause Ittingen finden Sie neue Wege, um wacher, gesünder und erfüllter zu leben.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aktive Übungen im Gehen und Liegen (Bodyscan)• Impulsreferate• Stilles Sitzen
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Lernen, den Augenblick zu würdigen• Bewusstsein für die Atmung entwickeln• Lernen, Gedanken zu beobachten• Achtsamer Umgang mit Alltagsthemen• Gesundheit finden und Stressabbau durch Übungen der Achtsamkeit
Methodik/Didaktik	Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, kreativitätsfördernder, alle Sinne ansprechender Unterricht.
Zusatzinfo	<p>Inbegriffene Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 Übernachtung im Hotel der Kartause Ittingen (Anreise am Morgen des Durchführungstermins)• Verpflegung: 1x Frühstück (Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen Produkten aus der eigenen Landwirtschaft), 2x Mittagessen, 1x Abendessen, 1x Apéro• Führung durch die Klosteranlage und das Ittinger Museum• Freier Eintritt ins Kunstmuseum Thurgau und ins Ittinger Museum• Workshop: 2 Tage (insgesamt 10 Lektionen)• Gruppengrösse: Mind. 6 bis max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 5 Tage vorher getroffen.• Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet.• Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel bitten wir Sie, sich direkt an die Kartause Ittingen zu wenden, info@kartause.ch, +41 (0)52 748 44 11• AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros (AGB): Bis 8 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. alle definierten Leistungen und Hotelübernachtung) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen. <p>Programm: Tag 1</p> <ul style="list-style-type: none">• 09.00 - 09.30 Uhr Eintreffen in der Kartause Ittingen, Treffpunkt: Réception• 09.30 - 11.00 Uhr Rundgang durch die Klosteranlage und das Ittinger Museum• 11.00 - 11.30 Uhr Check-In Hotelzimmer• 12.00 - 13.30 Uhr Mittagessen im Hotelrestaurant

Workshop: Achtsamkeit in der Kartause Ittingen

- 14.00 - 18.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit
- 18.30 Uhr Abendessen im Hotelrestaurant

Programm: Tag 2

- 07.30 - 08.30 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
- 08.30 - 11.50 Uhr Workshop: Achtsamkeit
- 12.00 - 13.30 Uhr Mittagessen und Check-Out
- 13.30 - 16.20 Uhr Workshop: Achtsamkeit
- 16.30 Uhr Ausklang und Abreise

Wochentage	Samstag; Sonntag
Dauer	2 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Durchführungsort	Kartause Ittingen