



Meditation in den Alltag integrieren

Zielgruppe

Fachpersonen des Gesundheits- und Sozialwesens

Voraussetzungen:

Mediationserfahrung von Vorteil

Kursbeschreibung

In diesem Kurs, der an zwei Abenden stattfindet, lernen sie, wie sie Meditation effektiv in ihren hektischen Alltag integrieren können. Der Kurs bietet praxisnahe Techniken, um Stress abzubauen, emotionale Balance zu finden und die eigene Resilienz zu stärken. Durch geführte Meditationen und praktische Übungen erfahren die Teilnehmer, wie sie Ruhe und Achtsamkeit in ihren Berufs- und Privatleben verankern können.

Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Meditation
- Praktische Meditationstechniken für den Alltag
- Strategien zur Stressbewältigung und emotionalen Stabilität
- Tipps zur Integration von Achtsamkeit in den Pflegealltag

Dozierender

Anita Marcella Heggli, zertifizierte Yogalehrerin 500h nach Yoga Alliance®

Kursort

Visp

Kursdaten und -zeiten

Dienstag, 4. und 18. März 2025 von 18.30 – 20.00 Uhr

Kurskosten

Fr. 115.--

Anmeldeschluss

21. Januar 2025

Anmeldung unter
[www.hevs.ch/de/hochschule/
hochschule-fur-
gesundheit/pflege/autres-
formations/](http://www.hevs.ch/de/hochschule/hochschule-fur-gesundheit/pflege/autres-formations/)

