



Christoph Frutiger
Psychotherapeut

Im Junkholz 40
4303 Kaiseraugst
079 294 98 05
therapie@frutiger-basel.ch
www.frutiger-basel.ch

Achtsamkeit Refresher

Laufend dazulernen und weiterüben

Kursbeschreibung

Immer wieder stellen Teilnehmende nach Achtsamkeitskursen fest, dass sie eigentlich das Gelernte in den Alltag integrieren wollten und dass es dann doch irgendwie vergessen geht oder im Alltag mit der Zeit keinen Platz mehr findet.

Der eintägige Refresher soll Hilfestellungen geben, um die eigene Achtsamkeitspraxis besser aufrecht erhalten zu können, soll Vergessenes wieder in Erinnerung rufen und Gelerntes vertiefen. Neue Übungen beleuchten weitere Aspekte der Achtsamkeit und fördern die Freude am eigenen Üben. Wie im Basiskurs steht auch im Refresher das eigene Ausprobieren und Erleben in Einzel- und Gruppenübungen im Zentrum.

Die Refresher werden jedesmal neu gestaltet, so dass sie als fortlaufendes Angebot immer wieder besucht werden können.

Kursziele

- Die Teilnehmenden können ihr Wissen im Bereich Achtsamkeit auffrischen und vertiefen.
- Die Teilnehmenden können im Kurs weitere Achtsamkeitstechniken erleben und selber üben.
- Die Teilnehmenden setzen sich im Kurs damit auseinander, wo beim Üben im Alltag Schwierigkeiten auftreten und wie mit diesen umgegangen werden kann.

Kursinhalte

- Raum für Fragen und Austausch zwischen den Teilnehmenden
- Vertiefende Übungen zu Achtsamkeit unter Einbezug verschiedener Sinne
- Theorie und Übungen zum Umgang mit Schwierigkeiten bei der Achtsamkeitspraxis
- Es besteht die Möglichkeit, auf Anliegen der Gruppe oder auf spezielle Themen vertieft einzugehen

Voraussetzungen

Kenntnisse und eigene Erfahrungen in Achtsamkeit (z.B. besuchter Basis-Kurs).

Kursdauer

Die genaue Ausgestaltung der Dauer und der Kurszeiten können je nach Wünschen und Gegebenheiten angepasst werden.