

## Körperachtsamkeits-TRAINING

**Auch der Wissenschaft ist die Wirkung von Achtsamkeit nicht entgangen. Immer mehr Studien zeigen: Achtsamkeit ist nicht nur eine Modeerscheinung, sondern hilft uns fokussierter und entspannter zu sein. Achtsamkeit ist diese auf den Moment fokussierte Aufmerksamkeit**

In diesem Gruppenangebot bringen wir unser vegetatives Nervensystem durch sanftes Stretching, mobilisierende und lösende Bewegungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung in die Regulierung. Dabei bedienen wir uns verschiedener Achtsamkeitsübungen, die unterstützend wirken, um Körper und Geist in die Ruhe und Gelassenheit zu bringen. Sowie fokussierter zu werden.



### Nutzen:

- Alltag in seinen Herausforderungen besser bewältigen
  - Stressreduktion
  - Körperwahrnehmung
  - keine „Hexerei“, sondern ist für alle lern- und trainierbar
  - simpel im Alltag zu integrieren
- 

### Wann und Wo?

Jeweils Dienstags von 11:00 bis 11:50 Uhr

Physio-K, Madelaine Dürner Rislenstrasse 6, 8590 Romanshorn im Gruppenraum

---

### Mitbringen

Angezogen in bequemer Sportbekleidung, evtl.. Antirutschsocken und ein Handtuch

---

### Kosten

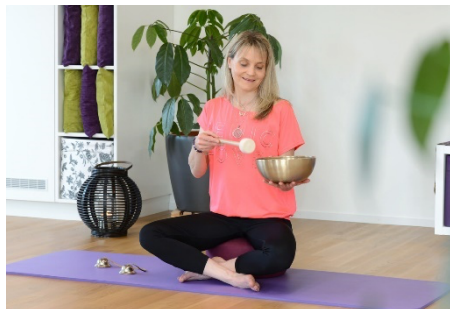
Selbstzahler Abo 10x Fr. 200.00 (Fr. 20.- pro Stunde). Evtl. über Zusatzversicherung abrechenbar

---

### Kursleitung

Priska

Nyffenegger



### Anmeldung

Tel: 071 552 20 70

Email: [madelaine.duerner@physio-k.ch](mailto:madelaine.duerner@physio-k.ch)

---