

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Veranstaltungsnummer	101FB0822
Start- / Enddatum	26.02.2022 - 27.02.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	RSV Mößling e.V. Auerstraße 5,84453 Mühldorf am Inn
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0822 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Achtsamkeit heißt das neue Zauberwort gegen Stress. Die Aufmerksamkeit wird geschult und dadurch die Wahrnehmung für den Augenblick geschärft. Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein. Mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, was im Moment geschieht.

Inhalte

Mit verschiedenen Übungen aus der fernöstlichen Tradition, werden wir unsere Ruhe und Achtsamkeit trainieren und unsere Lebensenergie wieder in Fluss bringen.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden. Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden. Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag 09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Sonntag: 09:00 - 13:30 Uhr

Bitte warme Bekleidung für die Entspannungsphasen, Verpflegung (Essen und Getränke), eine Gymnastikmatte und Schreibutensilien mitbringen.

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf
Achtsamkeit_und_Meditation_Unterlagen_2-22_.pdf

Veranstaltungsleitung

Brigitte Steininger

Referenten

Manuela Jacob

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Achtsamkeit und Meditation	26.02. - 27.02. :
Meldeschluss	13.02.2022
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de