

## **Kurzmeditation**

Meditative Übungen für Therapie, Prävention und Selbstfürsorge

# Kurzmeditation

## Meditative Übungen für Therapie, Prävention und Selbstfürsorge

### Einleitung



Um weiterhin effektiv und zukunftsfähig zu sein, brauchen Therapie und Prävention neue Impulse. In diesem Zusammenhang kann Achtsamkeitsmeditation eine grosse Bereicherung sein. Als wertvolle Quelle zur Wahrung der inneren Balance durch Entschleunigung, Entspannung und Schulung der Wahrnehmung, ist ihre positive Wirkung hinsichtlich mentaler Hygiene und Förderung der Fähigkeit zur Resilienz inzwischen intensiv erforscht und wissenschaftlich belegt. Im modernen Stress- und Selbstmanagement stellt sie ein zeitgemässes Werkzeug dar, das gewinnbringend in den Alltag integriert werden kann.

Die digitale Arbeitswelt nimmt stetig an Beschleunigung und Komplexität zu. Nur wer dauerhaft in einem guten Kontakt mit sich selbst bleibt, schafft den notwendigen Rahmen für ausreichend Selbstfürsorge. Diese ist Grundvoraussetzung für körperliche, mentale und seelische Gesundheit. Genau hier setzt achtsamkeitsbasierte Meditation an. Sie führt zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz in einem herausfordernden Alltag. Durch einen bewussten Zugang zu den inneren Ressourcen und Potentialen, aktiviert sie die eigenen Selbstheilungskräfte und bietet damit einen grossen gesundheitlichen Nutzen, sowohl für Kunden und Patienten, als auch für Therapeuten und Kursleitende selbst.

In diesem Tagesworkshop stehen Kurzmeditationen von einer bis zu zehn Minuten im Fokus – im Sitzen, Liegen, Stehen und speziell auch in Bewegung. Neben dem theoretischen Hintergrund der Übungen und der Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmenden einen Leitfaden an die Hand, der sie befähigt, Kurzmeditationen zielgerichtet in Einzelbetreuung und diverse Kursformate, sowie Massnahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung, einzubauen und sie auch für das eigene Wohlergehen bewusst zu nutzen. Damit gelingt nicht nur die Selbstfürsorge, sondern auch der Brückenschlag vom Behandler zum Coach.

## **Handlungs- kompetenzen (Ziele)**

Die Teilnehmenden

- kennen achtsamkeitsbasierte Kurzmeditationen von einer bis zu zehn Minuten, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und in verschiedenen Ausgangstellungen, ebenso wie in Bewegung
- können Kurzmeditationen zielgerichtet mit Einzelpersonen und Gruppen durchführen
- können Achtsamkeit als Werkzeug zur Stressreduktion und als Ressource zur Selbstfürsorge anwenden und anleiten

## **Inhalte**

- Grundlagen und Mehrwert der Achtsamkeitsmeditation
- Aktueller Stand der Forschung
- Atem als Meditationsobjekt
- Basisminute als Anker
- Umgang mit „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen
- Kurzmeditationen für einen gesunden Rücken, Kiefer und Füße
- Kurzmeditationen im Sitzen, im Stehen und im Liegen
- Kurzmeditationen als dynamische Übungen in Bewegung
- Stärkung der (Selbst-)Empathie durch Meditation

## **Methoden/ Arbeitsweisen**

1/3 Theorie und 2/3 Praxis

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Vorstellung der Übungen und Variationen
- Gemeinsames Üben praktischer Inhalte mit Hilfestellung und Feedback durch die Lehrperson
- Begleitende Selbstreflexion nach einzelnen Lernabschnitten durch die Lehrperson

**Maximale  
Gruppengröße**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Hinweis**



Bist Du schon neugierig?

Hörbuch

«Meditation in Bewegung», Monika A. Pohl

minddrops Verlag

ISBN 978-3-906837-17-8

**Bemerkungen**

Du benötigst bequeme Kleidung für die Praxis.

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Gesundheitspädagogik

Interessierte Personen aus weiteren medizinisch-therapeutischen Berufsgruppen auf Anfrage.

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

## Dozentin

Monika A. Pohl



- Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
- Inhaberin und Geschäftsführerin der Physioyoga Akademie
- Autorin zahlreicher Ratgeber und Fachbücher zur Gesundheitskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung  
Aktuelle Neuerscheinung: 30 Minuten Gesunder Lebensstil, GABAL Verlag, ISBN 978-3-86936-948-8
- Motto: „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.“

## Kursort

Winterthur

Bad Zurzach

## Kurs

21369

21368

## Datum

10. Mai 2021

30. August 2021

## Zeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

9.00 bis 17.00 Uhr

## Kosten

CHF 230.–

CHF 230.–