


**online buchen!**

# ACHTSAMKEITS- TRAINING

**Montag | 17:30 - 18:30** SSC-KITA/RAUM OBEN

mit **Alexandra Mayer**

**8 Termine**

**28.09., 05.10., 12.10., 19.10.,**

**02.11., 09.11., 16.11., 23.11.**

## Achtsamkeitstraining – Das Fitnessstudio für Ihren Geist!

Ziel des Kurses ist es, durch Achtsamkeit die Alltagsherausforderungen besser bewältigen zu können und mehr Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude zu gewinnen. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Elemente des Kurses sind:

- leichte Yogaübungen
- Bodyscan - eine Übung, die uns mehr Körperwahrnehmung schenkt
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Atemmeditationen & Gehmeditationen
- Achtsame Bewegungen nach der Franklin Methode
- Leichtes Faszientraining

SSC-Mitglied: 21,00 € | 8 x

Gast: 66,00 € | 8 x

[ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)

### SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 / 9 67 22 - 0

E-Mail: [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de)

### Bürosprechzeiten:

Mo-Fr 10:00-12:00 + 15:00-17:00

Di 10:00-12:00 + 15:00-19:00

