

Start ins 2026 – Denk dich frei

2-teiliger Workshop mit Theorie und Praxis für einen lockeren Umgang mit Gedanken

Wenn uns bewusst wird, wie unsere Gedanken und Gefühle unsere Erfahrungen beeinflussen, erkennen wir dabei gleichzeitig, wie wir Gedanken und Gefühle nutzen können, um mehr Gelassenheit, Freude und Vertrauen in unser Leben zu bringen.

Teil 1

Samstag, 3. Januar 2026
9.00 – 13.00 Uhr

Theorie (ca. 1/4) beinhaltet:
Reaktion von Gehirn und Körper auf Gedanken und Gefühle, insbesondere in stressigen Situationen.
Integrieren von unangenehmen Emotionen und Gedanken, um sich nicht von ihnen dominieren zu lassen.
Den neuen Ton für 2026 angeben.

Praxis (ca. 3/4) beinhaltet:
Körperübungen, mehrheitlich aus dem Yoga
Schüttelpraxis, Atemübungen, Meditation

Teil 2

Samstag, 10. Januar 2026
9.00 – 13.00 Uhr

Theorie (ca. 1/4) beinhaltet:
Grenzen von alten Gedankenmustern überschreiten.
Fokus und Aufmerksamkeit gezielt einsetzen.
Bewusst im gegenwärtigen Moment sein, um Veränderung zu ermöglichen.
Den Überwindungsprozess als Motor nutzen.
Den neuen Ton für 2026 festigen.

Praxis (ca. 3/4) beinhaltet:
Körperübungen, mehrheitlich aus dem Yoga
Schüttelpraxis, Atemübungen, Meditation

Für die Woche zwischen den beiden Workshop-Tagen, gibt es ein Audiofile zum täglichen Üben und ein Begleitheft, welches die Integration im Alltag erleichtern soll.

Ort:

Bewegungsräume Brugg, Stapferstrasse 27, 5200 Brugg
www.bewegungsräume-brugg.ch

Anmeldung:

Ursina Burger, ursina@jetzt-do-si.ch, 079 780 7383
www.jetzt-do-si.ch

Kosten:

CHF200.- für den 2-teiligen Workshop inklusive Audiofile und Begleitheft.
Der Workshop ist von der Abfolge her auf zwei Tage ausgerichtet. Wenn es dir zeitlich nicht möglich ist, kannst du auch nur einen Teil zu CHF120.- inkl. Audiofile und Begleitheft buchen.

