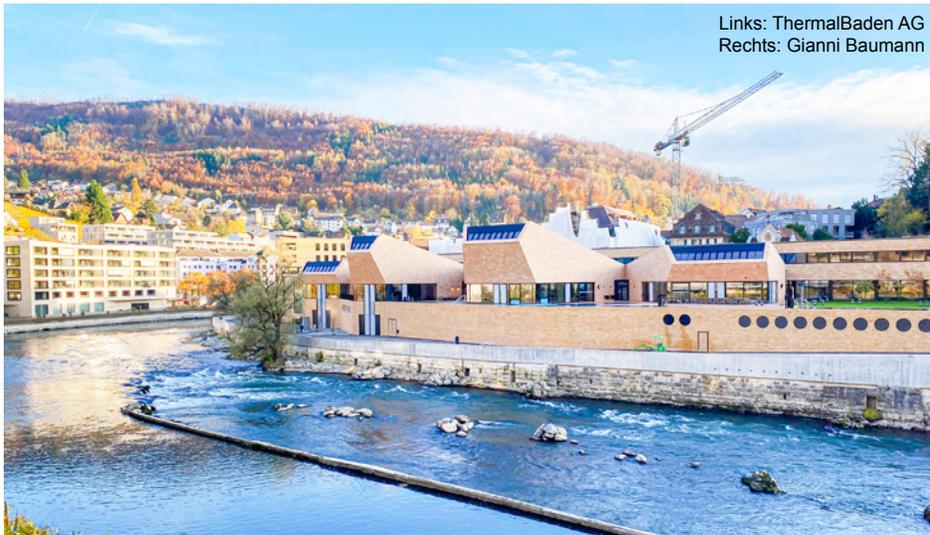


Neu ab April: Kurse im FORTYSEVEN zur Achtsamkeit und mentalen Erholung

Wellness steht nicht nur für Entspannung und Ruhe in der Freizeit, sondern ebenso für physisches und mentales Wohlbefinden im Alltag. Daher bietet die Wellness-Therme FORTYSEVEN ab April verschiedene Kurse zum Thema Achtsamkeit und mentale Erholung an, um interessierten Besucher:innen ganzheitliches Wohlbefinden näherzubringen.

Das FORTYSEVEN zeichnet sich dadurch aus, dass in der Wellness-Therme nicht nur sauniert und gebadet wird, sondern gerade auch die mentale Erholung und Achtsamkeit einen Schwerpunkt haben. Durch bewusste Entspannungstechniken soll der Alltagsstress abgebaut und Geist, Körper und Seele wieder in Balance gebracht werden. Ab April bietet das FORTYSEVEN daher in Zusammenarbeit mit Partner:innen aus der Region verschiedene Kurse mit Fokus auf die physische und mentale Gesundheit an, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs «Achtsame Stressbewältigung» führt in das Thema der Achtsamkeit ein und

erläutert einfache Grundtechniken, um mit Belastungen des Alltags gezielt umgehen zu können. Nebst praktischen Achtsamkeitsübungen vermitteln theoretische Inputs den Zusammenhang zwischen der Achtsamkeit und der Stress-Reaktivität. Der Kurs «Yin-Yoga» lädt dazu ein, Dehn-, Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen zu erlernen, die zur Beruhigung des Nervensystems oder dem Stressabbau beitragen. Gefördert wird dies durch gezielte Atem- und Meditationstechniken, die das «Fühlen» bewusst spürbar machen. Im Kurs «Autogenes Training» zeigen sechs Grundübungen auf, wie Körper und Geist



Links: ThermalBaden AG
Rechts: Gianni Baumann

innerhalb weniger Minuten in einen Zustand der Tiefenentspannung gelangen. Stress kann abgebaut, Schmerzen vermindert und der Schlaf und das Selbstvertrauen verbessert und gestärkt werden. Die Grundübungen sind optimal im Alltag umzusetzen und leisten einen wichtigen Bestandteil für ein besseres Wohlbefinden und mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Der Kurs «Body Meditation» soll ermöglichen, eine tiefe Verbindung zu sich selbst aufzubauen und dadurch eine innere Oase der Ruhe, des Friedens und der Sicherheit zu spüren. Dadurch erfolgt eine distanziertere Betrachtung der Herausforderungen des Alltags und es wird neue Kraft geschöpft. Eine Mischung aus Yoga, klassischer Meditation, Tantra und Körperarbeit trägt zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im eigenen Körper bei.

Das FORTYSEVEN bietet noch zahlreiche weitere Kurse an, die den Besucher:innen ganzheitliches Wohlbefinden näherbringen. Die Kurse zur Achtsamkeit und mentalen Erholung finden am Ort der Achtsamkeit im FORTYSEVEN statt und können vor Ort oder online gebucht werden. Sie sind kostenpflichtig und nicht im Eintritt inbegriffen. Informationen zu den einzelnen Kursen sowie den Kursplan gibt es unter www.fortyseven.ch/kurse.

