



KRAFTVOLL & ZENTRIERT IM ALLTAG

Mit Achtsamkeit
Selbstmitgefühl
und Aikido



yvonne bommer



«Stehe fest in der Mitte des Universums, halte dich im Einklang mit Himmel und Erde.

Dann wird dein Herz weit und klar, und alles bewegt sich in Harmonie.»

Morihei Ueshiba – Aikido-Begründer

Kraftvoll und zentriert im Alltag

Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Aikido

In diesem zweitägigen Seminar stärken Sie Ihre innere Stabilität und Präsenz für einen herausfordernden Alltag.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl fördern einen klaren, freundlichen und zugleich kraftvollen Umgang mit sich selbst. Elemente aus der japanischen Kampfkunst Aikido machen erfahrbar, wie Zentrierung, Standfestigkeit und Flexibilität im Körper wirken und sich auf berufliche und private Situationen übertragen lassen.

So entwickeln Sie mehr Resilienz, beugen Erschöpfung vor und gewinnen eine stabile innere Haltung – für ein Leben und Arbeiten mit Klarheit, Kraft und Mitgefühl.

KURSPROGRAMM

Der Tagesablauf umfasst Elemente aus der Achtsamkeitspraxis, dem kraftvollen Selbstmitgefühl und der Kampfkunst Aikido. Dazu gehören Inputs, Meditationsübungen, Bewegungseinheiten und Austausch.

ZIELPUBLIKUM

Für Personen, die ihre innere Stabilität, Klarheit und Präsenz stärken möchten – im Beruf und im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ANMELDUNG / WEITERE INFORMATIONEN

→ achtsamplus.ch

DATEN

20. bis 21. Juni 2026

17. bis 18. Oktober 2026

Start Samstag: 09.00, Ende Sonntag: 16.30

DURCHFÜHRUNGORT

Meditationsraum (Zendo) im Kloster Fischingen.

LAGE UND ANFAHRT

Fischingen liegt an der A1 auf halber Strecke zwischen Winterthur und St. Gallen. Ab Ausfahrt «Münchwilen» der Beschilderung folgen. Anreise mit dem öffentlichen Verkehr: Buslinie 734, Haltestelle «Fischingen, Kloster».

KOSTEN

Seminar: CHF 350, (CHF 290 Frühbucher bis 60 Tage vor Seminarbeginn)

Zusätzlich Verpflegung/ & evt. Übernachtung im Kloster Fischingen (Hotel oder Mehrbettzimmer)

LEITUNG

Yvonne Bommer, Achtsamkeit- und Meditationslehrerin, zertifizierte MBSR-, MBCT und MSC-Lehrerin, BSc Angewandte Psychologie

Urs Trachsler, Führungskraft und Aikidolehrer (5. Dan Aikikai). Leiter von Aikido Birseck Zuishokan

