

## Kurs Nr.: 2022 229

09.12.2022-09.12.2022

Titel:	NEU: Quantify Yourself – Selbstvermessung oder Selbstvermessenheit?
Inhalt:	Die Quantify Yourself Bewegung definiert die Selbstverfolgung, Messung und Quantifizierung aller Aspekte des täglichen Lebens mit Hilfe von Technologien wie Apps und tragbaren intelligenten Geräten. In diesem Kurs wird praxisnah über Potentiale dieses Trends informiert und im Selbsttest in die Anwendung gebracht. Daneben werden Grundlagen für Entspannung und Achtsamkeit vermittelt.
Info:	Für interessierte Einsteiger mit Interesse zur Verbesserung ihres körperlich-emotionalen Wohlbefindens. Ein Smartphone ist erforderlich.

1 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Quantify Yourself - Selbstvermessung oder Selbstvermessenheit?</li><li>• Vorstellung und Anwendung gängiger smarter Apps</li><li>• Kritik – Zero - vom Schutz unserer Daten</li><li>• Unsere Körperintelligenz (Körper, Seele, Geist)</li><li>• Praxisübungen als Einzel-, Partner- und Gruppenübung, teilweise im Freien – Einführung in Entspannungstechniken (MBSR, PMR, stille und aktive Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Qi Gong)</li></ul>
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	