



Einführungsseminar Achtsamkeit:

Was tut mir und den Menschen in meinem Umfeld gut?

Zielgruppe: beruflich und privat stark engagierte Frauen und Männer

In diesem Seminar lernen Sie Warnsignale, die auf eine Gefährdung der körperlichen und psychischen Gesundheit von Ihnen und anderen Menschen hindeuten, früh zu erkennen; außerdem lernen Sie durch ein pro-aktives Handeln heute dafür zu sorgen, dass Sie Ihr Leben auch künftig genießen.

Von zentraler Bedeutung ist dabei die sogenannte „Achtsamkeit“, also das Gespür für Prozesse, die in Ihnen und Ihrem Umfeld ablaufen. Dieses kann unter anderem Meditation, Yoga sowie Stressmanagement erhöht werden, so dass Sie Stressoren frühzeitig erkennen und gegebenenfalls beseitigen können.

Inhalte

- Warum wird „Achtsamkeit“ zum Bewahren des Lebensglücks immer wichtiger?
- Einführung in Hintergründe und Entstehungskontexte von Meditationsmethoden
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkweisen von Meditation
- Was ist Achtsamkeit? Worin zeigt sich Achtsamkeit?
- Infos zum weltanschaulich-neutralen MBSR-Konzept von Jon Kabat-Zinn
- Vorstellen und Üben verschiedener geleiteter Meditationen über den Tag – z.B. Body-Scan und Achtsamkeitsübungen
- Einfache Körperbewegungen aus dem Qigong und Yoga
- Austausch über die beim Üben gemachten Erfahrungen
- Impulsreferate zu Themen wie z.B. „Raus aus dem Hamsterrad des eigenen Autopiloten“ oder „Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz“
- Informationen: Achtsamkeit in den Berufs- und Lebensalltag bringen

Nutzen des Seminars für Sie

Nach dem Seminar

- nehmen Sie Warnsignale, die auf eine Gefährdung der körperlichen und psychischen Gesundheit von Ihnen und anderen Menschen hindeuten, früher und sensibler wahr
- haben Sie Ihr Gespür dafür geschärft, was Ihnen und Ihren Mitmenschen gut tut
- kennen Sie mehrere Methoden zum Entspannen, mit denen Sie Ihre Stress-Resistenz und Ihre Widerstandskraft erhöhen können



Dauer des Seminars: 1 Tag (9 bis 17 Uhr)

Seminarort: Tagungshaus/-hotel nahe Limburg

Preis: 390 Euro (+ MwSt.)

im Preis außer dem Seminar u.a.. enthalten: Mittagessen und Erfrischungen

**Wünschen Sie nähere Infos, dann rufen Sie mich an (Tel.: 0 64 32 / 6 26 87)
oder senden Sie mir eine Mail.**

Sie möchten sich zu dem Seminar anmelden. Hier geht's zur Anmeldung.



Sibylle Brechtel
Gesundheitscoaching

Gesund leben, gesund arbeiten, gesund führen
