

achtsamkeit-im-Leben

Tagesworkshop: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Mehr Zufriedenheit, mehr Gelassenheit, mehr Kompetenz im Umgang mit Stress

Wir sind häufig von dem was um uns herum passiert abgelenkt. Wir bemerken dabei nicht, dass wir nur reagieren und nicht mehr agieren. Sie suchen einen Weg, wie Sie besser auf sich achten können. Wollen Sie wissen, wie Sie trotz wechselnder Anforderungen und trotz Schnelligkeit einen „kühlen“ Kopf bewahren können? Wie Sie Stress schneller erkennen und besser mit ihm umgehen können?

Achtsamkeit ist ein guter Weg dazu. Im meinem Tagesworkshop erfahren Sie was Achtsamkeit ist. Welche Auswirkungen Stress hat und wie Sie diese besser wahrnehmen. Sie erhalten konkrete Hilfen und Tipps und lernen Übungen für Ihren Alltag kennen.

Inhalte:

Was ist Achtsamkeit?

Was ist Stress und wie wirkt er?

Stressreaktionen und wie ich sie wahrnehmen kann

Kennenlernen und Üben von Achtsamkeitsübungen

Konkrete Hilfe im (Arbeits)-Alltag

Die Inhalte des Workshops basieren auf wissenschaftlich belegten Erkenntnissen und sind auf dem neuesten Stand der Gehirn- und Stressforschung. Die Atmosphäre des Workshops ist vertraulich, was jedoch Humor und Leichtigkeit nicht ausschließt.

Datum: 23. Februar 2019

Zeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin

Teilnehmerzahl: ist auf max. 10 TeilnehmerInnen begrenzt

Investition: 245 €

Enthalten sind: Tagungsgetränke (Wasser, Kaffee, Tee),
Mittagsimbiss, Workshopunterlagen

Referent: Thorsten Friese

zertifizierter MBSR-Lehrer, Achtsamkeitstrainer