

Achtsamkeit

Achtsamkeit

Um den Turbulenzen und stetig wachsenden Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole wie: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein - bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten. Dieses Tagesseminar lädt ein, die Praxis der Achtsamkeit kennenzulernen und zu erleben. Es basiert auf dem 10-wöchigen "Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz", ein weltanschaulich neutrales Training auf Basis der Progressiven Muskelentspannung (PME) und des MBSR-Stressbewältigungsprogramms nach J. Kabat-Zinn. Achtsamkeitsübungen sind ein Weg zur Verbesserung der Selbst- und Körperwahrnehmung, der Stresstoleranz und der Fähigkeit sich zu entspannen. Achtsamkeit fördert das Erlangen von innerer Ruhe, Gelassenheit, Präsenz und Lebensfreude. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Verpflegung, Matte, Decke und ein Kissen mit.

Dozent(en):	Walter, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 23.03.2019 - Sa. 23.03.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	38,02 € (38,02 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

23.03.2019

09:00 - 16:00 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum