

Seminar-Nr. 40026

Achtsamkeitstraining

Termin

16.10.2024 , 7 Stunden

16.10.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Interesse an den Themen Selbstfürsorge, Stressbewältigung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Inhalte

Achtsamkeit in Theorie und Praxis:

- Wie können wir Achtsamkeit üben?
- Wie können wir mit stressverstärkenden Gedanken umgehen?
- Positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- Praktische Übungen in Bewegung und Sinneswahrnehmung.
- Meditationsübungen

Ziele und Methoden

Dieser Workshop legt einen klaren Schwerpunkt auf ein direktes Üben und Erfahren von Achtsamkeit, denn jeder Teilnehmende soll nach Kursende eine Idee davon haben, was Achtsamkeit ist bzw. nicht ist und wie sie auch alleine übt werden kann.

Darunter: Übungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung, kurze Inhaltsimpulse, Austausch in unterschiedlichen Settings, Einzelarbeit

Referent/-in

Andreas Makus, HP, MBSR- und MBCT-Lehrer, Dipl. Ing. agr.

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm