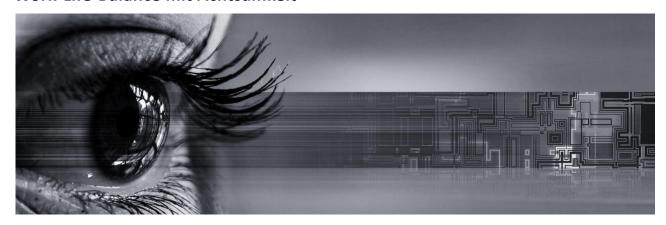
Work-Life-Balance mit Achtsamkeit



Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.»

Wilhelm Busch

Ertappen Sie sich manchmal, der Vergangenheit nach zu hängen? Oder sind Sie immer am Planen und in der Zukunft?

Durch Achtsamkeit sind Sie mehr im Hier und Jetzt, sind belastbarer, erkennen schneller Lösungen und bleiben ruhiger und gelassener.

Zielgruppe	Alle Interessierten
Ziel	Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen sein Erlernen von erprobten Übungen zur Achtsamkeit Erstellen eines selbst erstellten Trainingsprogramms
Inhalt	 Sie lernen die Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung, die Wirkungen der Gefühle und Wahrnehmungen auf Gehirn und Körper
	Sie analysieren Ihr Bewertungssystem und Ihre Glaubenssätze.
	Sie trainieren den Einsatz der Achtsamkeit die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung
	Sie erarbeiten • Ihren persönlichen Übungsplan
Leitung	Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training

