

## Angebot

### Mit Achtsamkeit mehr Gelassenheit im Alltag

(ein Workshop für Einsteiger und Auffrischer)

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	Sa., 21.04.2018
<b>Uhrzeit:</b>	9.00 Uhr – 15.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
<b>Ort/Raum:</b>	Zentrum Beruf + Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen
<b>Coach:</b>	Odette Sales, Dipl. Volkswirtin, Coach
<b>Teilnehmer:</b>	min. 6, max. 10
<b>Gebühr:</b>	90,00 Euro inkl. MwSt.

#### Beschreibung:

Dieser Workshop gibt erste Impulse und praktische Anleitungen zum Thema **Achtsamkeit**. Der Fokus liegt auf:

- Stressreduktion
- Aktivierung vorhandener und neuer Ressourcen
- sowie Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

#### Inhalte u. a.:

- Was ist Achtsamkeit? Wie entsteht Achtsamkeit?
- Eigene Belastungsfaktoren ermitteln
- Den ruhigen Ort in mir finden und behalten
- Die Wirksamkeit von Atemübungen
- Die Kraft der Natur nutzen
- Einfache Entspannungstechniken
- Gesunde Ernährung in Stresszeiten
- Mein Glückstagebuch

Bitte Schreibunterlagen und bequeme Kleidung mitbringen

Gymnastikmatten sind vor Ort. Bitte bringen Sie ein Handtuch als Auflage mit.