

Angebot

Mit Achtsamkeit mehr Gelassenheit im Alltag

(ein Workshop für Einsteiger und Auffrischer)

Rahmen & Dauer:	Sa., 11.05.2019
Uhrzeit:	9.00 Uhr – 15.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Ort/Raum:	Zentrum Beruf + Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen
Coach:	Odette Sales, Dipl. Volkswirtin, Coach
Teilnehmer:	min. 6, max. 10
Gebühr:	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.