

Hab Acht

8 Achtsamkeitsstrategien für den Alltag

Wem es gelingt, im Alltag achtsam zu handeln, wird feststellen, dass das Empfinden von Glück und Lebensfreude so gut wie nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Es gibt frauenspezifische Hürden, die eine entspannte und gleichermaßen konsequente Achtsamkeitspraxis erschweren: Doppelt- und Mehrfachbelastung durch Berufstätigkeit und familiäre Pflichten, ein (zu) hoher Anspruch an sich selbst sowie das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse.

Achtsamkeit hat vielfältige positive Auswirkungen: So reduziert achtsames Denken den permanenten (negativen) Gedankenstrom und achtsame Kommunikation bewirkt ein freundliches, aber bestimmtes Setzen von Grenzen.

In diesem Seminar setzen wir uns mit unseren bisherigen Denk- und Verhaltensweisen auseinander und entwickeln kleine Schritte, um konkrete Aspekte der Achtsamkeitspraxis verlässlich in den jeweiligen Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Achtsamkeit: Grundlagenwissen und Nutzen
- Achtsamkeit als innere Haltung
- Achtsamkeit im Alltag

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH)
Übungsleiterin Zhineng Qigong, Griesheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesveranstaltung, Workshop oder Vortrag angeboten werden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Metaplanwand, 2-3 Arbeitsmaterialische an den Wänden, Bestuhlung: Sitzkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Griesheim bzw. 45 Minuten Reisezeit