

Kraftvoll und vital durch den Tag!

Achtsamkeit erlernen

Möchten Sie mehr Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihrem Alltag erfahren? Den Blick wieder öffnen für die positiven, schönen Momente im Leben.

Insbesondere in stressigen Zeiten richtet sich der Blick auf Dinge die noch nicht erledigt oder mal wieder schiefgegangen sind. Achtsamkeit ist hierbei ein hilfreicher Begleiter, um Stressreaktionen zu unterbrechen und sich wieder ganz auf den Moment zu konzentrieren.

In dem Workshop werden Sie, ihre Sinne schärfen, Achtsamkeit erfahren und sich auf die Spurensuche zu ihren Kraftquellen begeben, um den Turbulenzen des Alltags gelassener und vitaler zu begegnen.

Inhalte:

- Stressoren im Alltag erkennen
- Die eigenen Kraftquellen erforschen und nutzen!
- Die Sinne schärfen
- Mit dem Körper Kraft & Vitalität in den Alltag bringen
- Impulse zur Stärkung der Körperwahrnehmung
- Innere Achtsamkeit erweitern und die vitalisierende Kraft des Atems nutzen

Referentin:

Jutta Wiemer, Körperorientierte Psychotherapie (HPG), Dipl.-Sozialpädagogin, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als 3-stündiger Workshop gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Pinnwand, Stuhlkreis oder U-Form Tische

Maximale Entfernung:

Rhein-Main-Gebiet (mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar)