

## Achtsamkeitstraining

### Achtsam und gestärkt in den Winter

Gönnen wir uns im Alltag nicht viel zu wenige Momente der Ruhe?

Rennen wir nicht viel zu häufig unseren Terminen hinterher und lassen so wertvolle Lebenszeit einfach ungenutzt und unbewusst verstreichen?

In deinem Einführungskurs „Achtsam und gestärkt in den Winter“ geht es um die reine Selbsterfahrung und Selbstentwicklung. In der Gruppe wirst du unter Anleitung erfahren, was Achtsamkeit bedeutet, wie du sie mit kleinen Übungen in den Alltag integrieren kannst und somit zu mehr Resilienz, Gelassenheit und gesundheitlicher Kompetenz kommst.

Für mehr Bewusstsein im Alltag und somit mehr Raum für deine eigenen Ideen 😊

#### **Freu dich auf**

- ☆ Theoretische Impulse zum Thema Achtsamkeit (nach Dr. Jon Kabat-Zinn)
- ☆ Angeleitete Meditationen
- ☆ Zeit für Selbstreflexion und deine Fragen
- ☆ Übungen zur täglichen Umsetzung
- ☆ Übertrag in den Alltag

Der Ansatz orientiert sich an modernen (wissenschaftlich evaluierten) Therapie- und Therapieunterstützungskonzepten, die Achtsamkeit als zentrales Element integrieren.

#### **Schnuppertag im Wald:**

- ☆ 09.09.2023            13:00 - 15:00 Uhr

Beitrag: 15 €

#### **Kurstermine:**

jeweils freitags von 17:30 bis 19:00 Uhr

- ☆ 29.09.2023
- ☆ 06.10.2023
- ☆ 13.10.2023
- ☆ 20.10.2023
- ☆ 10.11.2023

Beitrag: 75 €

#### **Kontakt und Anmeldung:**

Perspektiv Coaching | Training

Silke Weiskircher  
weiskircher-coaching@web.de  
0156 / 78168269

#### **Ort:**

Bildungs- und Seminarhaus KARAOM  
Ambrosiusstr. 19  
66589 Merchweiler