

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit!

Den Augenblick bewusst erleben – Die Fähigkeit uns bewusst wahrzunehmen ist eine wichtige und oft vernachlässigte Fähigkeit.



Inhalte

Der Vortrag wird Ihnen neue Aspekte aufzeigen, die Sie in Zukunft in Ihr (Berufs-)Leben integrieren können. Sie werden bemerken, dass insbesondere die kleinen Dinge das Glück im Leben ausmachen. Zufriedenheit und kleine Glücksmomente sind die Basis für ein ausgeglichenes Leben, in dem Sie den Stress bewältigen können und nach akutem Stress auch wieder sehr gut in die Regenerationsphase finden.

- Achtsamkeit im Alltag
- Wechsel von Anspannung und Entspannung
- Lösungs- statt Problemorientierung
- Selbstreflexion – bewusstes Wahrnehmen lernen
- Zeit: Ein wertvolles Gut

Methodik:

- Vortrag, Übungen, Diskussion

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

