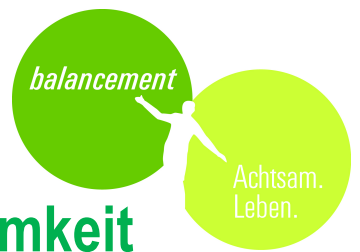


# Schnupperworkshop

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



### Innere Ruhe und Gelassenheit erleben!

Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und liebevoll zugewandt zu begegnen. Die Forschung hat gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation zu vielen positiven Effekten auf das persönliche Stresserleben und die psychische Gesundheit führen kann.

### Workshop Inhalte

- Erleben, wie gut, beruhigend und stärkend es sich anfühlt, aus dem Tun-Modus in den Seins-Modus zu wechseln
- Was ist Achtsamkeit eigentlich genau und was bringt es
- Warum hilft Achtsamkeit, gelassener mit Stress umzugehen
- Praktizieren vieler unterschiedlicher weltanschaulich neutraler Achtsamkeits-Übungen: u.a. Body-Scan, Meditation in Bewegung, Sitzmeditation ....
- Lernen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen, zu halten und mit ablenkenden Gedanken umzugehen

### Eine Einführung in Achtsamkeit für alle Menschen, die

- neugierig und offen für Achtsamkeit sind
- sich nach mehr Entspannung und Gelassenheit sehnen
- Wege suchen, eigene Stress-Situationen effektiver zu bewältigen
- dem Positiven im Leben mehr Raum geben wollen

**Wann:** Samstag 28. November 2020

**Corona:** Sollte es coronabedingt nicht möglich sein, den Workshop in der Gruppe durchzuführen, findet er online über Zoom statt.

**Zeiten:** 10 - 15 Uhr

**Kosten:** 95 Eu (privat), 135 Eu (Firma) inkl. Download einer Meditation

**Anmeldung:** [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Leitung:** Alexandra Messerschmidt, zertifizierte MBSR Achtsamkeitstrainerin des MBSR-MBCT Verbandes

