

Schnupperworkshop

Innere Ruhe trotz Stress durch Achtsamkeit

Erlebe den Effekt von Achtsamkeit für Dich selbst!

Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und liebevoll zugewandt statt bewertend zu begegnen. Selbst die Wissenschaft hat gezeigt, dass die Praxis von Achtsamkeitsmeditation zu vielen positiven Effekten auf das persönliche Stresserleben und die psychische Gesundheit führt, wie zB mehr innere Ruhe und Gelassenheit trotz Stress im Alltag.

Workshop Inhalte

- Erleben, wie gut, beruhigend und stärkend es sich anfühlt, aus dem geschäftigen Tun-Modus in den entspannenden Seins-Modus zu wechseln
- Was ist Achtsamkeit eigentlich genau und was bringt es
- Warum hilft Achtsamkeit, gelassener mit Stress umzugehen
- Praktizieren 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 Interessierten, die

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

Wann: **Online: Samstag 23. Januar 2021 10-15 Uhr**

Kosten: 200 Eu inkl. MwSt (privat), 250 Eu (Firma)

Bonus: Damit die innere Ruhe aus dem Workshop trotz Stress anhält, sind hier 3 Dinge, die Dich unterstützen das Erlebte und Gelernte tatsächlich danach auch im Alltag anzuwenden - in den Kosten enthalten!

- Download zweier von mir aufgesprochener Meditationen – Wert 20 Eu
- 4-wöchige e-mail Begleitung von mir – Wert 50 Eu
- Ein 1-stündiges Zoom Gruppentreffen nach 4 Wochen – Wert 80 Eu

Anmeldung: mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de

Leitung: Alexandra Messerschmidt, erfahrene, zertifizierte MBSR Achtsamkeitstrainerin des MBSR-MBCT Verbandes und Stressbewältigungscoach