



Wege in die Achtsamkeit

„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.“

Buddah

In einer Gesellschaft, die uns neben der dauerhaften Erreichbarkeit auch ständigem Leistungs- und Zeitdruck aussetzt, fällt es uns schwer im Hier und Jetzt zu sein. Meist sind wir mit unseren Gedanken noch bei vergangenen Tätigkeiten oder schon beim nächsten To do. Viele Aufgaben ließen sich effektiver und einfacher lösen, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit präsent wären.

Achtsamkeit lässt sich auf vielen Wegen üben und erfahren. Mit diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie sich Achtsamkeit durch einfache Mittel in den Alltag integrieren lässt. Praktische Übungen veranschaulichen den Wert und das Konzept einer achtsamen Lebensführung.

Inhalte

- Achtsamkeit im Buddhismus und in der modernen Wissenschaft
- Die Arbeit des Bewusstseins und des Unterbewusstseins
- Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeitspraxis im Alltag
- Achtsamkeit im beruflichen Kontext
- Fokus und Aufmerksamkeitslenkung

Alle theoretischen Inhalte werden durch einfache Achtsamkeitsübungen veranschaulicht.

Ablauf

Der Kurs besteht aus sechs Einheiten à 60 Minuten. Er kann alternativ auch als eintägiges Kompaktseminar gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referenten



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Investment

1150,- Euro



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com