

Achtsamkeits-Workshop

- auch für Schmerzpatienten geeignet –

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie einen Einblick in das, was Sie brauchen, um gelassener mit den Anforderungen Ihres Lebens umzugehen. Durch Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen, Achtsamkeitsmeditationen sowie achtsames Yoga bauen Sie nachhaltig Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz auf. Dies wird unterstützt durch die Auseinandersetzung mit Themen wie der Entstehung von Stress und dem heilsamen Umgang mit schwierigen Gefühlen und immer wiederkehrenden Gedankenmustern. Das im Kurs Erlernte kann von Ihnen anhand kleiner Achtsamkeitsübungen direkt im beruflichen und privaten Alltag integriert und eingeübt werden.

- Bitte warme Kleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen zum Kurs.
- Bitte eine Telefonnummer mitangeben bei der Anmeldung, damit die Kursleiterin Sie ggf. kurzfristig kontaktieren kann.