

Achtsamkeit – ein Lebensgefühl – eine innere Haltung

In 10 Wochen alle Aspekte der Achtsamkeit kennen lernen
und ihren Wert für das eigene Leben erfahren.

- Den Augenblick bewusster wahrnehmen – mehr Leben
- Raus aus dem Autopiloten – rein in die freie Entscheidung
- Sich selbst wahrnehmen – schneller erkennen was gut tut
- Zur Ruhe kommen – Frieden im Inneren finden
- Den Geist lenken lernen – weniger Gedanken kreisen
- Annehmen was ist – Gelassenheit entwickeln
- Sich mit Forschergeist beobachten – Klarheit gewinnen

Themen der 10 Seminarabende à 2,5 Stunden:

- 1 Mit Achtsamkeit das Leben meistern
- 2 Wie unsere Wahrnehmung unser Leben bestimmt
- 3 Im Körper präsent sein
- 4 Stress verstehen
- 5 Kognitive Stressbewältigung
- 6 Schwierigen Gedanken und Gefühlen mit Achtsamkeit begegnen
- 7 Selbstmitgefühl entwickeln
- 8 Achtsame Kommunikation
- 9 Gut für sich sorgen
- 10 Achtsamkeit im Leben verankern

Sie erhalten:

Zusammenfassungen der Seminartage
Audiodateien zum Vertiefen der formalen Achtsamkeitspraxis zu Hause.

Wo: Regine Stamer, Ruhepol-Linau, Dröge Möhl 5, 22959 Linau

Wann: 10 x Montage, 18:30 –21:00 Uhr, ab dem 13.01.20 – 23.03.20 (ohne 2.3.20)

Gebühr: 250,-€ Zertifizierungskurs (danach 350,- €)

**Der Zertifizierungskurs schließt meine 18-monatige Ausbildung beim
Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit ab.**

