

Hier und Jetzt – Einführung in die Achtsamkeit

Das Einführungsseminar "Achtsamkeit" zielt darauf ab, Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis des Achtsamkeitskonzepts zu vermitteln und sie mit den positiven Effekten achtsamen Verhaltens auf das psychische und physische Wohlbefinden vertraut zu machen. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, bietet Achtsamkeit einen Weg, die eigene Lebensqualität im Arbeits- und Privatleben signifikant zu verbessern. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich fragen, was Achtsamkeit bedeutet, warum sie derzeit so viel Aufmerksamkeit erhält und ob sich eine tiefere Auseinandersetzung mit diesem Thema für Sie persönlich lohnen könnte.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Grundlagen der Achtsamkeit**
Sie erhalten einen theoretischen Einblick in das Achtsamkeitskonzept, lernen dessen Definition kennen und diskutieren die vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sowie den Nutzen im beruflichen und privaten Kontext.
- **Praktische Übungen**
Durch geleitete Übungen, wie die Fokussierung auf den Atem und Körperwahrnehmung, wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, Achtsamkeit unmittelbar zu erfahren und die Selbstwahrnehmung zu schärfen. Praxistipps und konkrete Übungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeitstechniken in Ihren Alltag zu integrieren und in Ihre täglichen Routinen einzubauen.
- **Selbstreflexion**
Reflektieren Sie, welche Rolle Achtsamkeit für Sie bisher spielt und welchen Nutzen sie für Sie haben könnte.
- **Erfahrungsaustausch**
Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus und teilen Sie gemachte Erfahrungen und Strategien zur praktischen Anwendung von Achtsamkeit.

Gesamtprogramm