



„Ein achtsamer Geist befähigt zu klarem Entscheiden und klugem Handeln.“

Auszeit

In einer Gesellschaft, die uns neben der dauerhaften Erreichbarkeit ständigem Leistungs- und Zeitdruck aussetzt, fällt es uns schwer im Hier und Jetzt zu sein. Meist sind wir mit unseren Gedanken bei vergangenen Tätigkeiten oder planen schon die nächste Aktion. Viele Aufgaben gelängen uns besser, wenn wir unseren Fokus vollständig auf die jeweilige Handlung richten würden.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schärfen und den Fokus zu lenken. Sie entwickeln so ein besseres Gespür für sich selbst und für andere. Sie lernen Achtsamkeit durch verschiedene Methoden in den Alltag zu integrieren.

Theoretische Inhalte:

- Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Achtsamkeit im Beruf
- Mit Vergangenen abschließen

Ergänzende Praxiseinheiten

- Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeitsübungen im Alltagshandeln
- Achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe
- Achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung
- Waldbaden (bei angemessener Witterung)

Ablauf

Das Seminar „Achtsamkeitstraining“ wird in der Regel an 2 Seminartagen durchgeführt. Nach Absprache ist auch eine Seminarreihe mit 90-minütigen Einheiten möglich. Das Training kann in Ihren eigenen oder in unseren Räumen im Hotel Magnetberg in Baden-Baden stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Referenten



Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

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