



Achtsam durchs Jahr

„Erkenne, dass der gegenwärtige Moment alles ist, was du hast.“

Eckhart Tolle

Achtsam zu leben bedeutet vorurteilsfrei mit der vollen Aufmerksamkeit immer wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren ist eine adäquate Antwort auf Stress. Wir hetzen von einem Ort zum nächsten und denken beim Frühstück daran, was im Job zu tun ist. Dort angekommen kreisen die Gedanken darum, was am Abend noch zu erledigen ist. Beim Einschlafen planen wir den nächsten Tag oder hängen mit den Gedanken noch in der Vergangenheit fest. Wir sind selten ganz im Moment und mit allen Sinnen bei der Sache. Stattdessen werden wir zum Spielball der Geschehnisse. Das verursacht Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Achtsamkeitspraxis hilft dir dabei geistesgegenwärtiger und selbstbestimmter zu sein. Du entwickelst eine klare sowie gelassene Präsenz, die wohltuend auf dein Umfeld einwirkt.

Workshop - Reihe

Einmal im Quartal laden wir dich dazu ein, mit uns gemeinsam Achtsamkeit zu üben. Die Workshops richten sich thematisch nach der entsprechenden Jahreszeit. Du bekommst interessante Informationen zum jeweiligen Thema und lernst Übungen kennen, die du im Anschluss in deinen Alltag integrieren kannst. Mach dich mit uns auf den Weg, ein achtsameres und glücklicheres Leben zu führen.

Sa, 28.03.2020 **Frühlingserwachen** – Grundlagen der Achtsamkeit (Corona Virus)

Sa, 27.06.2020 **Sommerliches Waldbaden** – Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes

Sa, 10.10.2020 **Erntezeit** – Achtsamkeit im Alltag

Sa, 28.11.2020 **Ankommen im Advent** – Den Blick nach innen richten

Kursleiterinnen



Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Dipl. Sozialpädagogin
Entspannungspädagogin



Katja Schweizer
Dipl. Sport- und Touristikmanagerin
Sportwissenschaftlerin
Yogalehrerin

Uhrzeit

10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt

Kursraum im EG des Hotels Magnetberg
Scheibenstraße 18, 76530 Baden-Baden

Teilnahme

1 x 2,5 Std 25,- Euro pro Workshop
3 x 2,5 Std 70,- Euro Workshop - Reihe



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

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