

Seminar Achtsamkeitstraining

Durch Achtsamkeitstraining können Sie es schaffen, im Alltag die innere Ruhe zu bewahren, und Stresssituationen ruhiger und gelassener zu meistern. Somit bewahren Sie sich Ihr Wohlbefinden und stärken es.

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Dinge benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz mit den Gedanken und der Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was wir im Moment gerade tun, oder was wir gerade empfinden und womit wir uns - auch gedanklich - gerade beschäftigen. Unser heutiger Lebensstil läuft genau entgegengesetzt. Wir tun etwas, sind mit unseren Gedanken aber schon - oder noch - ganz woanders. Wir tun mehrere Dinge gleichzeitig, anstatt uns mit all unserer Aufmerksamkeit auf eine Sache zu konzentrieren.

Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch immer mehr verloren, wodurch wir gestresst, hektisch, unzufrieden und krank werden.

Das Achtsamkeitstraining stärkt die heilenden und beruhigenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Die positiven Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden.

Man kann die Fähigkeit wieder achtsam zu sein, erlernen. Dadurch kann Stress und das Leben wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Übungen der Achtsamkeit bestehen aus Meditationsübungen, Atemübungen und Yoga.

Inklusivleistungen:

- Umfangreiche Seminarunterlagen
- Kaffee, Tee und Wasser
- Teilnahmebescheinigung

Minimale Teilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Bitte bringen Sie zu diesem Seminar eine Matte (Yogamatte, Sportmatte) mit.

Preis: 990,00 € pro Person für das Wochenendseminar

Seminarzeiten: Samstag und Sonntag jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr inklusive Pausen

Sollten Sie zusätzlich ein Hotelzimmer benötigen, nehmen wir gerne die Reservierung für Sie vor. Die Kosten werden vom Teilnehmer getragen und sind nicht in dem Seminarpreis enthalten.

Wir bieten dieses Seminar auch als Inhouse Seminar an. Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.

Termine: 18.+29.02.2023 Bremen

18.+19.03.2023 Hamburg

