



## Achtsamkeit kennenlernen

In einem dreistündigen Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der **“Achtsamkeit“** kennen. Sie probieren verschiedene Ansätze aus und schnuppern in das Trendthema hinein.

### Für wen?

Für alle neugierigen Kennenlerner\*innen, egal ob Führungskraft, Produkt- oder Projektmanager\*in, Kundenverantwortliche\*r, Mitarbeiter\*in oder Teammitglied.

Das Angebot “Achtsamkeit - hautnah” ist für Sie richtig, wenn:

- Sie einen ersten Einstieg in den Themenkomplex der Achtsamkeit erhalten wollen.
- Sie wissen wollen, wie Sie Ihren Alltag achtsamer gestalten können.
- Sie Ihren persönlichen Stressmustern auf die Spur kommen wollen.

### Inhalte

Im Workshop „Achtsamkeit – hautnah“ lernen Sie:

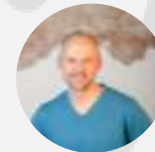
- sich der eigenen Reaktionsmuster bewusst zu werden,
- Automatismen zu erkennen
- zu aktiver Selbststeuerung zu gelangen.

### Methoden

- Inquiries zur Selbstreflexion
- Atemfokussierung
- Körperarbeit

### Trainer & Coach:

Dennis Evers



3 Stunden  
TN: 08-20  
EUR 176 p.P.\*