

Workshop

„Achtsamkeit, der andere Weg!“

„Was wir brauchen, ist...
ein Becher verstehen,
hunderttausend Liter
Liebe und ein Ozean
Geduld.“
Hl. Franz von Sales



„Achtsamkeit nimmt wahr, was ist, nicht was sein soll.“

Die „innere Achtsamkeit“ durchbricht immer wieder aufschaukelnde, emotionale und körperliche Stressreaktionen und kann das Auftreten von Symptomstress verhindern helfen. Die Achtsamkeit fördert die Akzeptanz, den Abstand zu Gedanken und was ich wirklich will, ...

In diesem Einsteiger- Workshop lernst Du...

- was Achtsamkeit tatsächlich ist.
- wie Du aus Deinem Autopiloten-Modus rauskommst.
- was Selbstmitgefühl ist, statt Opfergefühl.
- die Tücken des Denkens kennen und wie Du mit „Kopfkino“ umgehen kannst.
- Übungen kennen, die Du privat und beruflich einsetzen kannst.
- wie Achtsamkeit im Alltag, ohne Übungen, umgesetzt werden kann.

Bei passendem Wetter werden wir auch im Freien sein.

Keine Achtsamkeitsübungen sollten durchgeführt werden bei:

- Psychotischer Erkrankung: Stimmen hören, wahnhaften Überzeugungen,...
- Bei akuten Depressionen oder Selbstmordgedanken

- Auch sind Achtsamkeitsübungen nicht geeignet, um stark belastende äußere Umstände zu verändern!
Stattdessen sich unbedingt professionelle Unterstützung holen bei einer Ärztin/Arzt oder Psychotherapeut:in.
- Stark belastende Themen mit professioneller Unterstützung lösen und dann auf Achtsamkeitsübungen zurückgreifen.

Termin für Einsteiger:innen:

Samstag, 01.04.2023 von 10:00 h bis 14:30 h

Ort:

Hotel Waldidyll Rabenhorst, Am Rabenhorst 1, 66424 Homburg
Telefon 06841-93300

Deine Investition:

Teilnehmergebühr: 139,- Euro inklusive Ust.,
Handout, Snacks und ein Getränk sind im Preis inbegriffen

Selbständige können bei der KdW-Service Stelle Saarbrücken
E-Mail: kdw@fitt.de **vor dem Workshop** einen Antrag auf eine
Teilnehmergebühr - Bezuschussung (40% Ermäßigung) stellen.

Deine Workshop-Leiterin:

Rita Di Meo-Bachmann, Dipl. Sozialpädagogin, Beraterin in Personalführung,
Coach für Selbstfürsorge und Stressbewältigung, 9 Jahre eigene Erfahrung in
der praktischen Umsetzung der Achtsamkeit

Anmeldung – bitte zeitnah wegen begrenzter Teilnehmerzahl

Per Post: Rita Di Meo-Bachmann, Gut Neuhof, 66399 Mandelbachtal oder

Per E-Mail: praxis@gut-fuehren.de oder

Persönlich: 0174 - 310 8772 oder 06893 - 801 0571

Bei Fragen sprich' mich bitte gerne an!