



PRAXISTAG ACHTSAMKEIT - DER BESTE MOMENT ZU ÜBEN IST JETZT!

Réf. 2223



» ZIELGRUPPE

Der Workshop richtet sich an Menschen, die bereits einen Achtsamkeitskurs besucht haben und ihre Praxis auffrischen oder vertiefen möchten.

» WEITERBILDNERIN

Viviane BISENIUS
M.A., systemischer
Coach, NLP-Master-
Practitioner, Trainerin für
Stressmanagement,
MBSR-Lehrerin
(Mindfulness-based-stress-
reduction) www.mbsr.lu

» TERMINE

12.05.2023
09:00-17:00

7 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

170 €
(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)

» SPRACHE

Lëtzebuergesch

» ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, die auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist. Achtsam zu leben bedeutet, das Leben in seinem Facettenreichtum anzunehmen, indem wir den nötigen Raum schaffen, um an Kraft wie auch an Klarheit zu wachsen und Anforderungen gelassener zu begegnen. Dieses Geistestraining ist einfach zu erlernen und braucht Übung und Kontinuität, um seine Wirkung zu entfalten.

ZIELE

Es geht um die Auffrischung und Vertiefung wichtiger Elemente der Achtsamkeitspraxis mit dem Ziel, die Achtsamkeit im Arbeits- und Alltagsleben zu verankern.

INHALTE

In diesem Training erlernen oder vertiefen Sie praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zu folgenden Aspekten:

- Innehalten und im Moment sein.
- Bewusstes Wahrnehmen von Körper, Gedanken, Emotionen.
- Achtsamkeit im Trubel des Alltags kultivieren - vom unbewussten Reagieren zum bewussten Agieren.
- Die Wirkungen von Bewertungen erkennen und loslassen.
- Mit sich selbst Freundschaft schließen.
- Tipps zur Entwicklung förderlicher Gewohnheiten im Alltag.

METHODEN

Das Training ist methodisch abwechslungsreich: Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen und Reflexion des Erlebten wechseln sich ab. Sie erhalten schriftliche Kursmaterialien und MP3.

AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Ihre Selbstwahrnehmung geschult haben.
- Ein besseres Konzentrationsvermögen haben.
- Ihre inneren und äußeren Ressourcen aktivieren können.

En cours de demande
de validation pour les
professions de santé par le
Ministère de la Santé