

Achtsam leben: Achtsamkeitspraxis im Alltag

Die Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis sind körperlich, geistig und emotional spürbar. Viele wissenschaftliche Studien belegen bereits die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis.

Im Rahmen der Seminarreihe

"ACHTSAM LEBEN: Achtsamkeit in den Alltag integrieren"

haben Sie die Möglichkeit, Seminare zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen zu besuchen.

Neben theoretischen Inputs erhalten Sie auch praktische Anregungen wie Sie Ihre Wahrnehmung bewusst schärfen können. Zusätzliche Übungen unterstützen dabei, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und die Integration in den Alltag zu erleichtern.

Ziel ist es, einen guten Umgang mit den vielfältigen alltäglichen Herausforderungen zu bekommen und das Wohlbefinden zu steigern.

Aufmerksamkeit auf das Wesentliche mehr Gelassenheit im Alltag Stärkung des Selbst-Bewusstseins Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bewusste Entschleunigung Förderung der Gesundheit Persönliche Entfaltung u.v.m.

Die Seminare sind nicht aufbauend und können unabhängig voneinander besucht werden.

Termine & Themen:

23.04.2021: **SELBST-WAHRNEHMUNG & SELBST-FÜRSORGE** - [weitere Informationen](#)

- 09.04.2021: **RAUS AUS DEM HAMSTERRAD** - [weitere Informationen](#)