

# Gelassenheit gewinnt

In Balance mit Achtsamkeit

<b>PROFIL</b>	<b>Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen</b>
<b>ESSENZ</b>	Die Teilnehmer erfahren in diesem Seminar was Achtsamkeit ist und wie sie sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Sie lernen Übungen kennen, um mehr Achtsamkeit und souveräne Gelassenheit zu erreichen und erhalten praxistaugliche Tipps, wie sie diese in ihrem Arbeitsalltag umsetzen können.
<b>METHODIK</b>	Trainer-Input, Einzel-und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen.
<b>DAUER</b>	2 Stunden
<b>TERMINE   ORT</b>	Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache
<b>INHALTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Body-Scan</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mikro-Achtsamkeitsübungen für den Alltag</li><li>• Eigenwahrnehmung schärfen</li><li>• Sich regulieren und zentrieren</li></ul>