



## EINLADUNG

### Durch Achtsamkeit innere Ruhe ins Leben bringen *Vortrag und Übungen, um mit Alltagsstress besser umzugehen*

- Ort:** Belladonna, Frauen- und Familienberatung  
Paradeisergasse 12/1, 9020 Klagenfurt
- Wann** jeweils am Montag, 3.Dezember 2018 und 10. Dezember 2018
- Kursdauer:** 2 Übungseinheiten von jeweils 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr
- Trainerin:** Mag.<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann Referentin, Trainerin, Coach, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR nach Jon Kabat Zinn)

Im Alltag gibt es immer wieder Belastungen und Herausforderungen, die Stress auslösen, uns Energie rauben und seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen. Wie die Gehirnforschung bestätigt fördern wir mit den Achtsamkeitsübungen innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und unsere Gesundheit.

#### Inhalte:

- Wie wirken Stress-Belastungen auf Körper, Seele und Geist?
- Wie kann man mit Achtsamkeit den Stress leichter bewältigen?
- Wirkung von Achtsamkeitstrainings wie das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn mit Ergebnissen aus der Gehirnforschung
- Achtsamkeit als Schulung der bewussten Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- kurze praktische Übungen



**Wir bitten um Anmeldung direkt bei Belladonna während der Bürozeiten bzw. unter der Telefonnummer 0463 – 51 12 48**