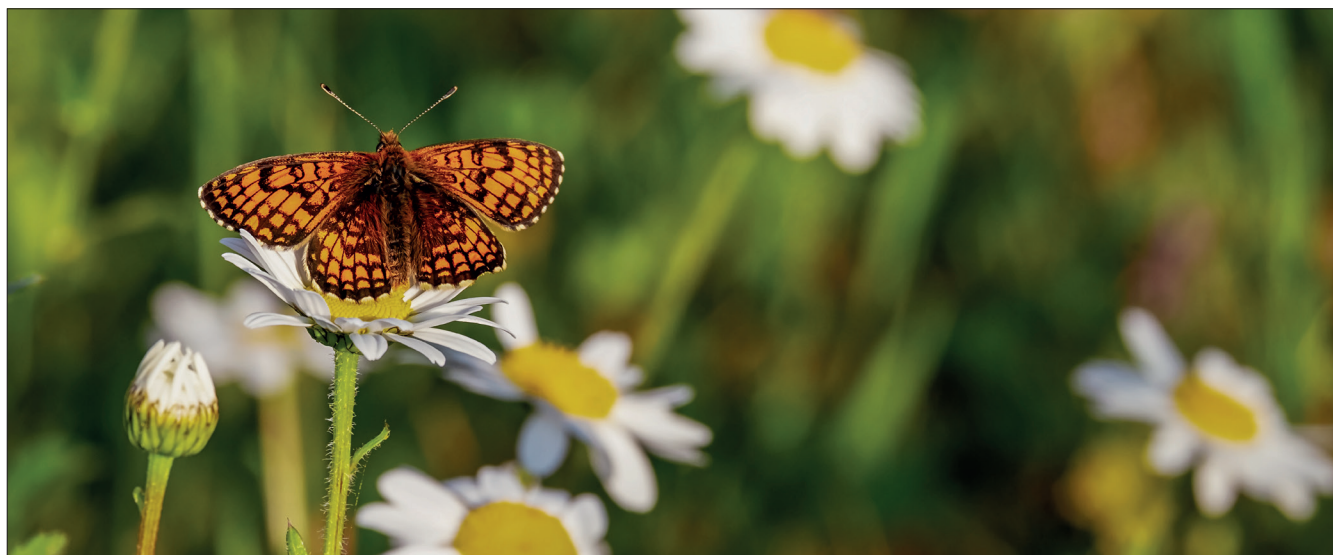




## Seminar

# Achtsamkeit und Meditation

## Von alten Meditationstechniken zum modernen Stressmanagement



Berufliche Herausforderungen, Zeitdruck, Reizüberflutung und private Belastungen rauben uns Energie und können uns seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen. Die Achtsamkeitspraxis (insbesondere MBSR nach Jon Kabat-Zinn) ist eine wirkungsvolle, wissenschaftlich anerkannte Methode, die innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und Gesundheit fördert. Sie nimmt eine Schlüsselrolle in der Burnoutprävention ein und ermöglicht uns mehr Selbstbestimmung.

### Seminarinhalte:

- Was versteht man unter Achtsamkeit?
- Achtsamkeit als aufmerksam wertschätzende Haltung anderen Menschen, der Natur und Umwelt und mir selbst gegenüber
- Wie wirken Stress-Belastungsfaktoren auf Körper, Seele und Geist?

**Referentin:** **Mag.<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann**, Burnout-Expertin, zert. Achtsamkeitstrainerin (MBSR)

**Termin:** am Samstag, 18. April 2020, von 9 – 17 Uhr

**Hinweis:** Am Samstag, 22. Feber 2020, 9–17 Uhr hält Frau Zimmermann einen Vortrag zum selben Thema.

**Beitrag:** € 95,-- für das Seminar  
€ 12,-- für das Mittagessen

**Anmeldung:** bis 6. April 2020

- Wie kann man mit Achtsamkeit den Stress leichter bewältigen?
- Wirkung von Achtsamkeitstrainings mit Ergebnissen aus den Neurowissenschaften
- Achtsamkeit als Schulung der bewussten Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- Praktische Übungen: 3min-STOP-Übung, Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, einfache Yogaübungen
- Möglichkeiten der praktischen Anwendung im Alltag

### Mitzubringen:

Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, ggf. wer hat ein Yogakissen/Zafu

