

„ACHTSAMER ALLTAG“

VORTRAG ÜBER STRESS IM ALLTAG UND DEN ACHTSAMEN UMGANG MIT SICH SELBST

UNSER ALLTAG WIRD IMMER SCHNELLER, LAUTER UND VOLLER – TERMINE, VERPFLICHTUNGEN, ERWARTUNGEN. DOCH OFT SIND ES NICHT NUR DIE ÄUSSEREN UMSTÄNDE, DIE UNS STRESSEN, SONDERN VOR ALLEM UNSERE **EIGENEN GEDANKEN, BEWERTUNGEN UND ANSPRÜCHE** AN UNS SELBST.

ACHTSAMKEIT HILFT DABEI, WIEDER **RUHE, KLARHEIT UND BALANCE** IN DEN ALLTAG ZU BRINGEN. SIE STÄRKT DIE FÄHIGKEIT, DEN MOMENT BEWUSST WAHRZUNEHMEN, STRESS FRÜHZEITIG ZU ERKENNEN UND LIEBEVOLL MIT SICH SELBST UMZUGEHEN.

DER VORTRAG „**ACHTSAMER ALLTAG**“ VERMITTELT EIN BESSERES VERSTÄNDNIS DAFÜR, **WIE STRESS ENTSTEHT**, WIE ER AUF KÖRPER UND PSYCHE WIRKT – UND WIE WIR IHM MIT **ACHTSAMKEIT, BEWUSSTER WAHRNEHMUNG UND KLEINEN ALLTAGSÜBUNGEN** BEGEGNEN KÖNNEN.

INHALTE DES VORTRAGS:

- WAS IST EIGENTLICH STRESS?
- EIGENE STRESSOREN ERKENNEN UND VERSTEHEN
- AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF KÖRPER UND PSYCHE
- ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR GELASSENHEIT
- PRAKTISCHE KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN ZUR STRESSREDUKTION

BEGLEITENDE UNTERSTÜTZUNG:

IM ANSCHLUSS AN DEN VORTRAG BIETE ICH AUF WUNSCH FACHLICHE BERATUNG AN, UM AUFKOMMENDE FRAGEN, EMOTIONALE REAKTIONEN ODER PERSÖNLICHE THEMEN PROFESSIONELL ZU BEGLEITEN UND DICH IN DEINEM INDIVIDUELLEN PROZESS ZU UNTERSTÜTZEN.

Dein Wohlbefinden