



Achtsamkeit für innere Balance und gelungenen Umgang mit Stress

Achtsamkeit für innere Balance und gelungenen Umgang mit Stress

Wir können nicht leicht mit Ruhe und Klarheit handeln, wenn sich Gedanken oder Gefühle einklinken. Wir reagieren unbewusst: Wir halten den Atem an oder atmen flacher, der Körper verspannt sich. Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht uns, Grübeleien, Sorgen oder andere Störungen gelassener zu sehen und bewusster mit unserem Körper und dessen unbewusst

So-Fr, 25.04. – 30.04.2027

So.	18:00 - 21:00
Mo.	09:00 - 18:00
Di.	09:00 - 18:00
Mi.	09:00 - 18:00
Do.	09:00 - 18:00
Fr.	09:00 - 13:00

Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried a. St. See

460,00 € für Selbstzahlende zzgl. Ü/VP im EZ
Standard 127 €/DZ 103 € pro Tag zzgl. Kurtaxe der
Gemeinde Bernried

Immer mehr Menschen suchen nach Lösungen für den Umgang mit herausfordernden Situationen, Erschöpfung und Stresssymptomen. Stress entsteht durch Bewertung einer Situation, eines Menschen oder durch Über- oder Unterforderung im (Berufs-) Alltag. Weitere Gründe sind Konflikte, Frust, Leistungs- und Zeitdruck. Eine gelungene Möglichkeit, Stress zu minimieren ist die Praxis der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Dabei geht es ganz bewusst nicht um Veränderung, sondern um Annahme aller Geschehnisse. Durch die Schulung der achtsamen Wahrnehmung können wir lernen die Reiz-Reaktion-Muster zu erkennen und zu unterbrechen. Dabei ist es wichtig, unsere gewohnten Verhaltensweisen und Strukturen im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen. Wir können nicht leicht mit Ruhe und Klarheit handeln, wenn sich Gedanken oder Gefühle einklinken. Wir reagieren unbewusst: Wir halten den Atem an oder atmen flacher, der Körper verspannt sich. Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht uns, Grübeleien, Sorgen oder andere Störungen gelassener zu sehen und bewusster mit unserem Körper und dessen unbewussten Reaktionen umzugehen. Wir lernen, den Geist zu beruhigen und konzentriert zu bleiben. Darüber hinaus hilft Achtsamkeitspraxis dabei, sich auf das „Wesentliche“ im Berufsleben konzentrieren können. Ziel ist es, alle Methoden anwendbar für konkrete Arbeitssituationen zu üben und anzupassen, damit jede*r Teilnehmer*in. **Seminarinhalte:** - Bewusstsein schaffen für eigene Denkmuster und Gefühle im Stress - Energiepotentiale entdecken und ausschöpfen - Innere und äußere Konflikte lösen durch Empathie und Verständnis - Meditationsübungen und Schulung der Wahrnehmung - Erkennen und akzeptieren eigenen Bedürfnisse und der des Gegenübers - Achtsamkeit erleben und Üben durch verschiedene Techniken

Seminarziele: - Erkennen eigener Verhaltensmuster, Werte und Glaubenssätze - Erhaltung der Leistungsfähigkeit durch Meistern beruflicher Herausforderungen - Persönliche Handlungsspielräume in Konfliktsituationen (Kollegen/Team) erweitern - Entscheidungen treffen: Love it, change it, leave it - Lebensqualität erhöhen durch Stärkung der Stresskompetenz - Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende

