



„Ein achtsamer Geist befähigt zu klarem Entscheiden und klugem Handeln.“

Auszeit

In einer Gesellschaft, die uns neben der dauerhaften Erreichbarkeit ständigem Leistungs- und Zeitdruck aussetzt, fällt es uns schwer im Hier und Jetzt zu sein. Meist sind wir mit unseren Gedanken bei vergangenen Tätigkeiten oder planen schon die nächste Aktion. Viele Aufgaben gelängen uns besser, wenn unser Fokus vollständig auf die aktuelle Handlung gerichtet wäre. Statt bewusst zu agieren, reagieren wir unbewusst auf äußere Reize und merken oft gar nicht, wie wir uns verzetteln und vom eigentlichen Weg abkommen. Es fehlt uns die Gelassenheit und der Durchblick, um kluge Entscheidungen treffen zu können.

Achtsamkeit lehrt uns Präsenz, Konzentration und Klarheit. Durch Achtsamkeitstraining gelangen wir zu einer gesünderen Lebensweise sowie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld. Das Stresslevel sinkt während der Selbstwert steigt und die positive Grundstimmung zunimmt.

Ein Tag unter dem Motto der Achtsamkeit kann der Startschuss in ein bewusstes, glückliches Leben mit beruflichem sowie privatem Erfolg sein. Er regt zum Nachdenken an und motiviert dazu, mehr Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und außen schärfen können. Sie lernen Achtsamkeit durch verschiedene Methoden in den Alltag zu integrieren.

Theoretische Inhalte

- Leben im Hier und Jetzt
- Bewusste und klare Entscheidungen treffen
- Verhalten ändern durch Achtsamkeit
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Achtsamkeit im Beruf

Ergänzende Praxiseinheiten

- Achtsamkeitsmeditation
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen im Alltagshandeln

Ablauf

Ein Achtsamkeitstag dauert in der Regel 6 Stunden zuzüglich Pausen. Das Event kann in Ihren eigenen oder in unseren Räumen im Hotel Magnetberg in Baden-Baden stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt. Bei größeren Gruppen unterbreiten wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Referenten



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Investment

1385,- Euro zzgl. Anfahrt



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com