



Momente der Auszeit

2018

Workshop – Selbst bewusst sein – Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining

Do., 25.05.2018 / 18.⁰⁰ – 21.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: SW-2505



Stefanie Wally

Körpersprache- und
Kommunikationstrainerin

Im Frühling beginnt die Natur wieder zu erwachen, was wir am Wachstum der Pflanzen beobachten können. Auch wir können uns diese Zeit zunutze machen, um neuen Schwung in unser Leben zu bringen - mit Hilfe der Achtsamkeit.

Im Achtsamkeitstraining lernen wir innezuhalten und uns wirklich auf uns selbst zu besinnen. Die Übung der Achtsamkeit kann Selbstheilungskräfte aktivieren und wieder mehr Luft geben, um Kreativität und neue Sichtweisen zu entwickeln, und vor allem Stressfaktoren abbauen.

Im Mittelpunkt des Abends stehen leicht umsetzbare Übungen für den Alltag, die helfen, gut mit sich selbst umzugehen und bei allem Stress selbst bewusst zu bleiben. Körpersprache- und Atemübungen helfen Ihnen, jede noch so schwierige Situation zu meistern, Persönlichkeitsübungen machen Sie bewusster für das, was Sie ausmacht, Meditationen und Bewusstseinsübungen schulen die Achtsamkeit und reduzieren Ihre Anspannung.

Kursleitung: Stefanie Wally
Gebühr: 39,- €

Verbindliche Anmeldung bitte bis **10 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

