

Achtsamkeit

- Vertiefungs-Kurs -

Der Vertiefungs-Kurs dient der Stabilisierung der Achtsamkeitspraxis.

Achtsamkeit ist wie ein Muskel der trainiert werden muss. Es bedarf also der regelmäßigen Übung, damit sie sich entfalten kann. Erfahrungsgemäß ist es für die meisten von uns am Anfang schwierig, die notwendige Disziplin aufzubringen um regelmäßig zu üben. Diese Regelmäßigkeit ist für die volle Entwicklung der Vorzüge der Achtsamkeit unerlässlich. Der Vertiefungs-Kurs ist daher als Begleitung gedacht, um eine regelmäßige Praxis zu etablieren. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und auftauchende Fragen zu klären.

Im Verlaufe des Kurses werden weitere Themen in kurzen Vorträgen und kleinen Übungen eingeflochten.

Wiederkehrenden stressigen Situationen auf die Spur kommen und neue Lösungs-Strategien finden

Atem-Übungen

Meditationen aus dem MBSR-Programm

Achtsamkeits-Übungen am Arbeitsplatz

Emotionale Muster erkennen

Je nach Wetter und Umgebung, können Kurs-Einheiten im Freien durchgeführt werden.

Der Kurs kann an das Eintages-Seminar anschließen. Eine regelmäßige Begleitung der Mitarbeitern ist einmal wöchentlich sinnvoll. Sie haben die Wahl; Live-Online oder vor Ort in ihrem Unternehmen. Zusätzlich gibt es einmal wöchentlich einen E-Mail Impuls.

Die Dauer des laufenden Kurses wird individuell mit ihnen vereinbart.

Es ist auch möglich, dass Tages-Seminar auf wöchentliche Kurs-Einheiten zu verteilen. Sprechen sie mich gerne an. Wir finden gemeinsam eine Lösung, die gut in ihrem Unternehmen umzusetzen ist.