

„Achtsamkeit leben - Stress bewältigen“

(Praxisworkshop)



Mag. Boris ZALOKAR

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Arbeits- und Organisationspsychologe, Mediator
- Biofeedback-Therapeut, Hypno-Systemischer Coach
- Klinischer Entspannungstherapeut

Viele Menschen stöhnen in unserer schnelllebigen, informationsüberfluteten Zeit über Stress. Wir verlieren uns immer mehr in dem, was andere von uns erwarten, wie andere uns sehen sollen und welche Erwartungen wir an uns selbst haben, so brennen wir aus...

Fast jeder wünscht sich ein ruhigeres, stressfreieres Leben.

Die Lehre der Achtsamkeit vermittelt uns wie wir Stress und Angst etwas entgegensetzen können und gleichzeitig dem näherkommen, wer wir wirklich sind, in unserem tiefsten Mensch-Sein.

Mittels der **MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)** erfahren wir, wie wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit, mehr Achtsamkeit und Mitgefühl kommen. Wir gelangen zu tiefen Erfahrungen, erkennen unsere wahre Natur und lernen anzunehmen. Dabei tauchen wir ganz in diesen gegenwärtigen Moment ein - ohnehin der Einzige, in welchem wir leben.

- Inhalte:**
- Was ist Achtsamkeit? Die ganze Welt in einer Rosine.
 - Wenn die Stressreaktion zur Gewohnheit wird und wie Achtsamkeit hilft, mit Stress konstruktiv umzugehen.
 - Wie wir die Welt wahrnehmen (können) - unsere Sinne als Achtsamkeitskompass.
 - Mit Hilfe von vielen praktischen Achtsamkeits-Übungen erforschen wir unser inneres Potential und den positiven Umgang mit alltäglichen Herausforderungen.

Über kurze Inputs, viele praktische körperorientierte (Selbsterfahrungs-) Übungen und Kleingruppengespräche erleben die TeilnehmerInnen viele praktische Impulse und Momente bewusster Wahrnehmung zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens und ihrer Leistungsfähigkeit.

Kosten: € 210,00
zzgl. 10% Ust.

Termin: Di., 23. Nov. 2021
9.00 - 17.00 Uhr