

Tagesworkshop

Mit Achtsamkeit durch den Job

Zufrieden, gelassen & klar
mit Stille- & Wahrnehmungsübungen



Wie oft wünschen wir uns, mit mehr Gelassenheit und weniger Stress durch unseren Joballtag zu gehen? Dieser Workshop bietet dazu die Gelegenheit! Wir gönnen uns eine Atempause, kommen zur Ruhe und lernen alltagstaugliche Übungen für innere Ausgeglichenheit kennen.

Termine 1. Halbjahr 2018:
Sa, 24. März • Sa, 26. Mai

Was erwartet Sie?

In einer Kleingruppe von 4 bis 8 TeilnehmerInnen verbringen wir den Tag mit einfachen Achtsamkeitsübungen: kurze Stille- und Wahrnehmungsübungen, leichte Bewegungsübungen und Mini-Meditationen wechseln sich ab mit Reflektionsrunden und Input zum Thema Achtsamkeit. Die Vielfalt der Angebote ermöglicht dabei allen einen individuellen Zugang. Viele Impulse lassen sich als Soforthilfe direkt während der Arbeitszeit umsetzen – auch im Großraumbüro!

Gibt es Voraussetzungen?

Der Workshop ist für alle Altersgruppen und körperlichen Möglichkeiten geeignet. Die Sitzmeditationen lassen sich nach Wunsch flexibel auf Stühlen, Kissen oder im Liegen durchführen; hilfreich ist bequeme Alltagskleidung. Vorerfahrungen im Bereich Meditation oder Achtsamkeit sind nicht erforderlich, im Gegenteil: Gerade AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Anmeldung

Gerne nehme ich Ihre Anmeldung telefonisch (02 51 / 6 86 92 35) oder auch per Mail (kontakt@katrinroentgen.de) entgegen. Sie sind neugierig, unentschieden oder haben noch Fragen? Melden Sie sich einfach unverbindlich – ich freue mich auf Sie!

Mit Achtsamkeit durch den Job

Daten: 24. 03. • 26.05.

Zeit: 09:30 – 17:30 Uhr
(inkl. 1 Std. Pause)

Kosten: 140,- EUR

Ort: Königsstr. 22, 48143 Münster

