Impulse erleben

Leben in Balance

Achtsamkeit im Alltag

Der moderne Mensch neigt dazu, sehr kopflastig zu leben und wenig auf seine Emotionen oder die Bedürfnisse von Geist und Körper zu achten. Oft merken wir erst, dass wir uns zu viel zugemutet haben, wenn der Körper oder die Psyche streiken. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns wieder mit uns und unseren Bedürfnissen verbinden und so in die Balance zurückfinden und in Balance bleiben.

Der Impulsvortrag „Leben in Balance – Achtsamkeit im Alltag!“ gibt eine kurze Einführung über die Grundlagen der Achtsamkeit. Darüber hinaus werden Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die problemlos im Alltag angewendet werden können.

Vortragsdauer: ca. 1,5 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
https://www.impulse-erleben.de

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern