



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.

Seminarinhalte

- Was heißt „Leben in Balance“ für mich und wie fühle ich mich, wenn ich „aus der Balance“ bin?
- Was versteht man unter Achtsamkeit?
- Was bedeutet Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbstregulation?
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, um durch Achtsamkeit im Alltag Ihre Balance zu erhalten oder wieder in Balance zu kommen.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Achtsamkeit im Alltag.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch.

Seminarziele

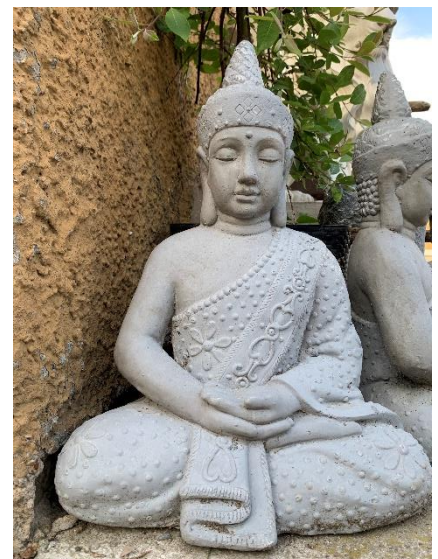
- Sie erkennen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren normalen Alltag integrieren können.
- Sie lernen, Ihre Schwachpunkte im Umgang mit der Achtsamkeit zu erkennen, zu akzeptieren und in Ressourcen zu verwandeln.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für einen achtsamen Alltag.
- Sie finden und erhalten Ihre Balance im Alltag, bekommen neue Energie und stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Visualisierung, Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Körperübungen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Rituale für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

8 x 2 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

