

ACHTSAMKEITSKURS „KOMPAKT“ FÜR HOMEOFFICER



4-Wochen-Kurs
ONLINE
ab 15.04.2020

mit Elementen aus MBSR

 **mosaik**
PERSÖNLICHKEIT & LEBENSRAUM

HERAUSFORDERNDE ZEITEN STABIL BEWÄLTIGEN

In den letzten Wochen hat sich die Welt für jeden von uns grundlegend verändert und ich erlebe gerade, wie unterschiedlich die Menschen mit dieser Situation umgehen. Die Corona-Krise erfordert von jedem, sich umzustellen, sich neu einzulassen und auch mit der Ungewissheit sein zu können. Eine damit für viele verbundene Arbeit im Homeoffice bedeutet in diesen Tagen oft nicht wirklich Entlastung, sondern stellt vielmehr eine zusätzliche Herausforderung dar. Nicht funktionierende Technik, Kinder, die beschäftigt werden wollen, räumlich ungünstige Bedingungen sind nur einige Dinge, die neben dem Corona-Virus auf das Nervenkostüm drücken. Gerade in solch herausfordernden Lebensphasen ist eine achtsame Haltung von immensem Wert, um stabil und gesund durch diese Zeit zu kommen.

WAS SIE/DICH ERWARTET

Achtsamkeitsmeditationen und –übungen kennenlernen und üben
Elemente aus dem MBSR Programm (Mindfulness Based Stress Reduction)
Anleitungen für zu Hause und Achtsamkeitsmeditationen im MP3-Format
als Unterstützung während der Woche, um mit stressverursachenden Informationen und Rahmenbedingungen besser umzugehen.
Reflexion und Austausch in der Gruppe geben Halt und können ein Gefühl von Verbundenheit entstehen lassen

SEMINARPREIS UND TERMINE

€ 290,- inkl. MWST

Im Preis enthalten sind ein telefonisches Vorgespräch, 4 Online-Meetings à 2 Std., Unterlagen per Mail und MP3-Dateien mit Meditationsanleitungen

Die Online-Meetings finden an folgenden Terminen statt: 15.04./22.04./ 29.04./06.05.

Beginn 9.00 – 11.00 Uhr

TRAINERIN

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin
Achtsamkeitstrainerin, zert. MBSR-Lehrerin

Anmeldung telefonisch oder per Mail
info@mosaik-schuhbeck.de
mosaik-schuhbeck.de



RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim, Tel. 089 802005