

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress



Quelle: www.fotalia.com

Anhalten

Dann und wann das Tempo verlangsamen, anhalten, in Ruhe wahrnehmen, was um uns ist, was uns schützt, bedroht, erfreut, fordert, fördert, uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann das Tempo verlangsamen, anhalten, sich hinsetzen und setzen lassen, was sich in uns bewegt. Unsere Strukturen wahrnehmen, sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann das Tempo verlangsamen, anhalten, aus unserer tiefe Bilder aufsteigen lassen, dankbar sein und sehen, was sie uns zeigen wollen, wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

Mind Break - Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

Wer kennt sie nicht, die ununterbrochene Betriebsamkeit in Arbeit und Alltag?

„Dieses Mail muss noch dringend beantwortet werden. Jene Informationen müssen noch vor Morgen mit Frau x besprochen werden.“

Kaum ist eine Pendezenz erledigt, folgt auch schon die nächste. Aber es nimmt kein Ende. Sobald die Arbeiten beendet sind und wir endlich unseren ständigen „Aktionsmodus“ abschalten dürften, ist es oft schwierig wirklich zur Ruhe zu kommen. Unsere Gedanken drehen weiter. Entweder sind wir bereits bei der Pendenzenliste von Morgen, oder noch in einem Konflikt von gestern.

Mind Break bietet Firmen und Organisationen die Möglichkeit einer Einführung in die Praxis der Achtsamkeit.

Bewusst versuchen wir unsere ständige Geschäftigkeit zu stoppen und äusserlich wie innerlich zur Ruhe zu kommen.

Gezielte Achtsamkeitspraxis schult die eigene Wahrnehmung und die Fähigkeit sich zu fokussieren. Weiter hilft sie Stresssituationen effektiver zu bewältigen respektive stressbedingte gesundheitliche Auswirkungen vorzubeugen.

Dauer: 1.5 bis 2 h

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77