INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

Kirchberg 12
79194 Heuweiler
Tel. 07666.88 46 352
info@institut3p.de
www.institut3p.de

Ich bin dann mal achtsam - ein Tag für mich.

Einführungsworkshop Achtsamkeit: Samstag, 20. Oktober 2018
Gemeindehaus Heuweiler

Wenn Sie aus der Alltagshektik aussteigen wollen, wieder mehr Kontakt mit sich, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen aufnehmen wollen und lernen wollen, mit dem Alltagsstress und den Belastungen im Berufs- und Privatleben besser umzugehen, dann ist Achtsamkeit ein erfolgversprechender Weg.

In einem Einführungsworkshop werden verschiedene Achtsamkeitstechniken vermittelt (im Stehen, Sitzen, Gehen, drinnen und draußen), die auch im Alltag praktiziert werden können. Darüber hinaus üben wir, uns auf eine freundliche, fürsorgliche Art uns selbst zuzuwenden und unsere Stress auslösenden Automatismen wahrzunehmen.

Der Workshop ist auch geeignet für Personen, die schon an einen MBSR-Kurs teilgenommen haben und ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen wollen.

Der Workshop wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und Gestalttherapeut und leitet das Institut 3P (www.institut3p.de) und betreibt die Achtsamkeitsbox (www.achtsamkeitsbox.de).

Der Workshop findet am Samstag, 20. Oktober 2018, im Gemeindehaus Heuweiler von 10.00 – 16.00 Uhr statt. Der Teilnahmebeitrag beträgt 60 €.

Weitere Informationen und Anmeldung: 07666.88 46 352, aatz@institut3p.de