

Einführungsworkshop Achtsamkeit

Ich bin dann mal achtsam - ein Tag für mich

Warum teilnehmen?

Möchten Sie aus der Alltagshektik aussteigen, wieder mehr Kontakt zu sich, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen aufnehmen und lernen, mit den alltäglichen Belastungen im Berufs- und Privatleben besser umzugehen? Dann ist Achtsamkeit ein erfolgversprechender Weg. Achtsamkeit ist die Kunst und das Vergnügen, die Fülle der Gegenwart wahrzunehmen und ein 2500 Jahre alter Weg zu Gelassenheit, mentaler Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Im Einführungsworkshop werden Grundprinzipien der Achtsamkeitspraxis sowie Techniken vermittelt (im Stehen, Sitzen, Gehen, drinnen und draußen), die auch im Alltag praktiziert werden können. Der Workshop ist auch für Personen geeignet, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten.

Wer leitet?



Der Kurs wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist Gestalttherapeut (HP) und zertifizierter MBSR-Lehrer. Er leitet das Institut 3P (www.institut3p.de). Als Führungskraft, Projektleiter und Berater hat er 20 Jahre in der E-Learning-Branche und in der Personalentwicklung großer Unternehmen gearbeitet.

Wann und wo?

Termin	Samstag, vom 28. Sept. 2019, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus Heuweiler
Teilnahmegebühr	65,00 €
Info, Anmeldung	Helmut Aatz, 07666/88 46 352, aatz@institut3p.de