



## **Kraftvoller durch den (Corona-) Alltag dank Achtsamkeit**

Online-Einführungskurs in die Achtsamkeitspraxis,  
montags 22.2., 1.3., 8.3., 19.00 – 20.30 Uhr

### **Warum teilnehmen?**

Das Leben mit dem Virus bleibt wohl noch lange herausfordernd. Einschränkungen und Unsicherheiten zu ertragen, zehren an Nerven und Wohlbefinden. Geduld und gute Laune zu erhalten, ist nicht immer leicht. Achtsamkeit ist ein seit 2500 Jahren ein bewährter Weg, um uns mental zu stärken und auch in schwierigen Zeiten Zuversicht, Gelassenheit und Lebensfreude nicht zu verlieren.

### **Kursziele**

Der Einführungskurs ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmenden, Achtsamkeit als eine Praxis zur Stärkung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und zur Stressreduktion nahezubringen, die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und der Achtsamkeitsmeditation zu vermitteln und Achtsamkeitsübungen zu praktizieren, die ohne großen Aufwand im beruflichen und privaten Alltag geübt werden können.

## Technische Voraussetzungen

Der Kurs wird online auf der Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt. Die Erfahrungen zeigen, dass ein Online-Kurs ähnlich gut funktioniert wie ein Präsenzkurs. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Computer oder Tablet mit Mikrofon, Lautsprecher und Kamera.

## Kursleitung



Der Kurs wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist Gestalttherapeut und zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und betreibt die Achtsamkeitsbox ([www.achtsamkeitsbox.de](http://www.achtsamkeitsbox.de)).

Er leitet das Institut 3P ([www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)) in Heuweiler, das Unternehmen und Privatpersonen dabei unterstützt, Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit zu stärken.

## Info und Anmeldung

Weitere Informationen und Anmeldung erhalten Sie per Mail: [aatz@institut3p.de](mailto:aatz@institut3p.de) oder telefonisch: 07666.88 46 352