



## WORKSHOP

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr? In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit bereits bei der übernächsten Aufgabe und wir durchlaufen viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bieten dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und gelassener auf Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

## WAS ERWARTET DICH?

Erhalte einen Einblick in Achtsamkeitsübungen wie **Bodyscan, Gehmeditation, Atemmeditation, Kurzübungen für den Alltag** und Themenschwerpunkte aus dem MBSR -Trainingsprogramm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat - Zinn.

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

**WANN: 12. April 2025 9.00-16.30** (inkl. Mittagspause)

**WO: Schiffsmeisterhaus - Markt 60, 3321 Ardagger Markt**

**KOSTEN: 50 Euro** (gefördert von der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld)  
inkl. Handbuch und Audios für zuhause zum Üben  
zuzüglich gemeinsames Mittagessen vor Ort (ca. 10-15 Euro)

**MITZUBRINGEN:** bequeme Bekleidung je nach Wetter, bei Schönwetter werden Übungen im Freien stattfinden - Yogamatte und ev. Decke

## ANMELDUNG UND INFOS

**Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin**  
[achtsamkeit.kunst@gmail.com](mailto:achtsamkeit.kunst@gmail.com) - 0650/4522882  
[www.claudia-heiland.com](http://www.claudia-heiland.com)