

# 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 und Impulse aus dem MBSR -Trainingsprogramm.



- **Warum Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit?**
- **Wie meditieren ich "richtig"?**
- **KURZÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG - FAMILIE UND ARBEIT**
- **ATEMMEDITATION und BODYSCAN**

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

## KOSTEN: 65 Euro

(inkl. 2 Audios mit Anleitungen für zuhause )

## MITZUBRINGEN:

bequeme Bekleidung, Yogamatte/Unterlage (wenn vorhanden) ,  
ev. Decke und Polster

*Ich freue mich auf dich - alles Liebe Claudia*

## ANMELDUNG UND INFOS

Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin  
achtsamkeit.kunst@gmail.com - 0650/4522882  
www.claudia-heiland.com