



Mit Achtsamkeit herausfordernde Zeiten meistern 4-Wochen Live-Online-Kurs

Termine: Mittwoch, 19., 26. Januar, 02., 09. Februar 2022

Uhrzeit: 08:45-10:15 Uhr

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Die Ungewissheit der Corona-Entwicklung wirkt sich in den Regeln des Alltags offensichtlich, aber auch subtil auf unser Stress-Level aus. Viele Menschen fühlen sich zunehmend belastet und erschöpft. Den Anforderungen des Lebens mit Achtsamkeit zu begegnen, hilft uns, bewusster und gelassener im Alltag zu handeln.

- Erfahren Sie in diesem 4-teiligen Live-Online-Seminar, wie Achtsamkeit sich positiv auf den Umgang mit Veränderungen und Belastungen im Alltag und ihr Wohlbefinden auswirkt.
- Erlernen Sie kleine Achtsamkeits-Übungen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen.
- Lassen Sie sich vom Austausch in der Gruppe inspirieren. Merken Sie, wie ermutigend es ist, dass Sie sich gemeinsam mit anderen auf einem Übungsweg zu einem achtsamen Leben befinden.

Bei jedem Termin steht eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Wir erschließen uns die Begriffe und überlegen gemeinsam, wie sie in unserem Alltag vorkommen. Praktische Übungen und ein Übungs-Vorschlag für die folgende Woche runden die Termine ab.

19. Januar: Achtsamkeit auf den Körper – Ruhe einkehren lassen auch in bewegten Zeiten.

26. Januar: Achtsamkeit auf Empfindungen – Sich spüren, ohne zu bewerten: Es ist gut, so wie es ist.

02. Februar: Achtsamkeit auf den Geist – Stimmungen kommen und gehen: Mit sich freundlich auf den Wellen des Lebens reiten.

09. Februar: Achtsamkeit auf die Gedanken – Aus dem Autopiloten aussteigen und die eigenen Möglichkeiten bewusst wahrnehmen.

MARTINA GESSNER

Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Organisationsberaterin
Mediatorin
Achtsamkeits-Coach
Burnout-Präventionsberaterin

Bergstraße 64, 63456 Hanau
Mobil: 0151 40180735
info@entwicklungswerkstatt-gessner.de
www.entwicklungswerkstatt-gessner.de

Städtische Sparkasse Offenbach
BIC: HELADEF10FF
IBAN: DE95 5055 0020 0005 9441 47
USt-IdNr. 022 821 01737



**ENTWICKLUNGS-
WERKSTATT**

MARTINA GESSNER

Beratung | Training | Prävention

Der Kurs findet online per Zoom statt. Ich empfehle die Teilnahme per PC oder Tablet. Wichtig ist, dass Sie für die Kurszeit einen ungestörten Platz haben, frei und bequem sitzen können, vor allem kein Gerät in den Händen halten müssen.

Kursgebühr: 65,00 €

Anmeldung: info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Die Kursgebühr ist vorab auf folgendes Konto zu überweisen:

Martina Geßner

Städt. Sparkasse Offenbach

IBAN DE90 5055 0020 0005 94441 47

Die Anmeldung wird nach meiner Anmeldebestätigung per Mail und Eingang der Kursgebühr verbindlich.



Eine Einführung in die Achtsamkeit und die Möglichkeit mich und meine Arbeitsweise unverbindlich kennenzulernen, gibt es am Mittwoch, 12. Januar, von 19.00-19.45 Uhr bei einem Online-Info-Abend. Anmeldung über info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Ihre

Martina Geßner