



**AUFATMEN!
DURCHATMEN!
KRAFT TANKEN!**

Achtsamkeit im Alltag

Schlüsselkompetenz in krisenhaften Zeiten

online Seminar via ZOOM

**Keine Vorkenntnisse nötig!
Zugangsdaten bei Anmeldung!**

**Freitag 29. Jänner 2021
18:00 bis 20:30**

Preisspanne nach eigenen Ermessen:

30 – 45 €

Wenn einem die Decke auf den Kopf fällt oder die Arbeit nicht mehr aufhört, brauchen wir starke Methoden um wieder zu uns selbst zu finden und den Alltag zu bewältigen.

Achtsamkeit ist eine seit Jahrtausenden praktizierte und nun auch wissenschaftlich nachgewiesene Methode um das Leben wieder als Ganzes zu meistern.

- Techniken für mehr Achtsamkeit im Alltag
- Notwendige Grundhaltungen für Achtsamkeit
- Achtsamkeit mit Atempädagogik und Feldenkrais
- Einstieg in Meditation
- Ressourcenaktivierung