

Tag der Achtsamkeit



An diesem Weiterbildungstag erhalten Sie eine praktische, wie theoretische Einführung in das Thema Achtsamkeit. Ziel ist es Sie dabei zu unterstützen Ihre persönliche Selbstfürsorge durch das Einnehmen einer achtsamen Haltung anzureichern und zu stabilisieren.

Dafür wird es verschieden kurze Inputs und Impulse rund um die Themen Stress, Nervensystem und Selbstregulation geben.

Passend dazu werden wir gemeinsam eine Reihe von körperorientierten Übungen machen, die Sie später auch in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Zwischendurch gibt es genug Raum, um sich auszutauschen, zu reflektieren und Fragen zu stellen.

Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebniszentrum

Kosten: 140 Euro

Termin: 24.07. 2023

Anmeldung bei Michaela Berger