

Ihr Zeichen, Nachricht vom

Unser Zeichen, Nachricht vom

Telefon, Name

Datum

0385 -20226-126, Bollow

02.04.2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Frau Dorothea Schuldt-Windischmann – Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

„Raus aus dem Hamsterrad? Stress mit Achtsamkeit begegnen“

vorstellen.

Endlich wieder Glück & Freude bei der Arbeit und im Alltag empfinden

Kommen Ihnen folgende Gedankengänge bekannt vor?

- „Ich muss noch... erledigen.“
- „Ich sollte besser... tun.“
- „Die anderen denken sicher, dass ich... bin. Deswegen muss ich... tun/sein.“
- „Warum können andere das und ich nicht?“
- „Ich muss mich mehr anstrengen, um noch besser zu sein.“

Oft geben wir den äußeren Gegebenheiten wie zum Beispiel der Arbeit, den Kollegen, Partner, Kindern, Verwandten, etc. die Schuld für unseren Stress – dabei entsteht dieser ausschließlich in uns selbst. Wir machen uns selbst den Stress durch unser Denken.

Das Ziel ist, stressauslösende Gedanken mit - Achtsamkeit - schneller zu erkennen und bewusst abzubauen, um damit die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden (nach Jon Kabat-Zinn) thematisch angeschnitten. Der Schnuppervortrag besteht aus einer kleinen Auswahl von sofort anwendbaren Achtsamkeitsübungen im Alltag. Lebens-Freude, Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Kreativität werden von Moment zu Moment gesteigert.

Vortragsinhalte:

- Was ist Stress?
- Stressmuster erkennen & durchbrechen
- Steigerung des Selbstbewusst-Seins!
- Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamer Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- Stress mit Achtsamkeitstechniken begegnen – sag **Ja!** zum **Jetzt!**
- Praktische Sequenz: Angeleitete Achtsamkeitsübung „Rosinenmeditation“
- Steigerung der Wahrnehmung mit unseren 5 Sinnen
- Achtsamkeitstechniken zur Entspannung, sofort anwendbar

Termin: **23. Mai 2019; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

Gebühr: 125,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee mit kleinem Snack, sowie einem Mittagessen)

Die Teilnehmergebühr ist bitte im Vorfeld bis 08.05.2019 zu überweisen. Bei späterer Anmeldung ist die Gebühr sofort fällig. Als Verwendungszweck geben Sie bitte „2019-10“ an.

Anmeldung: Frau Astrid Bollow; Tel.: 0385 20226-126, Fax: 0385 20226-110
E-Mail: a.bollow@anker-akademie.de

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße
Astrid Bollow, Akademieleiterin