


# Gelassenheit gewinnt

## In Balance mit Achtsamkeit

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen

## Essenz

Die Teilnehmer erfahren in diesem Seminar was Achtsamkeit ist und wie sie sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Sie lernen Übungen kennen, um mehr Achtsamkeit und souveräne Gelassenheit zu erreichen und erhalten praxistaugliche Tipps, wie sie diese in ihrem Arbeitsalltag umsetzen können.

## Methodik

Trainer-Input, Einzel-und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen.

## Umfang

120 Minuten

## Inhalt

- Body-Scan
- Atemübungen
- Mikro-Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Eigenwahrnehmung schärfen
- Sich regulieren und zentrieren