



Menschen in Entwicklung

Inhaberin: Eva Knoche

Kontakt: 0171.7282497 // info@evaknoche.de

www.evaknoche.de

„Slow Motion – Entschleunigung durch Achtsamkeit“

Dieser praxisorientierte Workshop beinhaltet Hintergründe und Erfahrungen zu Achtsamkeitsübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Sie erfahren, wie Sie durch Momente der Entschleunigung Stress bewältigen können. Wertvolle Übungen für zu Hause, unterwegs und an der Arbeit helfen Ihnen dabei, Achtsamkeit im Alltag zu leben und Kraft für die täglichen Herausforderungen zu tanken. Die Methode der Achtsamkeit nach dem Mediziner John-Kabat Zinn hat sich als sehr wirksam erwiesen, den Stress-Kreislauf zu durchbrechen und wird durch zahlreiche Studien weltweit bestätigt. Das Seminar findet an einem schönen, ruhig und grün gelegenen Ort mit guter Verkehrsanbindung und ausreichend Parkplätzen statt. Ein Ort zum Durchatmen!

Inhalt:

- Theorie-Input zu den Themen Stress und Achtsamkeit
- Die Bedeutung der Atmung bei der Achtsamkeitsmethode
- Kennenlernen der zentralen Übungen der Achtsamkeitsmethode
- Achtsamkeit zur Stärkung der Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Reflexion und Transfer in den Alltag (beruflich und privat)
- Fotoprotokoll im Nachgang

Methoden:

- Visualisierung an Flipchart und Metaplanwand
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Anleitung von Übungen

Workshop-Leitung: Eva Knoche

Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, Achtsamkeitscoach

Veranstaltungsort:

Seminarraum Menschen in Entwicklung, Eva Knoche
Am alten Gehäge 6
30657 Hannover

Termine: (alle Termine finden unabhängig voneinander statt)

Workshop am Samstag, 17.08.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Kurz-Workshop (für Anfänger und Erfahrene) am Samstag, 24.08.2019, 15:00 – 19:00 Uhr

Workshop am Samstag, 21.09.2019, 10:00 – 17:00 Uhr