



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de

WORKSHOP „Achtsam dem Stress begegnen“

Von 9.00 bis 17.00 Uhr
Hegarstr. 40, 60529 Frankfurt-Schwanheim

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung ist wichtig, um die alltäglichen Anforderungen zu bewältigen. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Achtsamkeit Ihnen hilft, diese Balance herzustellen. Achtsam sein heißt aufmerksam und fokussiert sein.

Dieser Workshop ist sehr praxisorientiert und gibt Ihnen viele Werkzeuge mit auf den Weg, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können.

Workshopinhalte

- Was ist Stress?
- Die körperliche und psychische Reaktion auf Stress
- Muster erkennen und loslassen
- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf den Geist
- Die Macht der Gedanken – Wege aus dem Gedankenkarussell
- Atemübungen und Atembeobachtung
- Achtsamkeitsübungen, z.B. Bodyscan, Atemübungen, Achtsames Yoga
- Achtsamkeitsmeditation
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag

