

Gelassenheit durch Achtsamkeit



Herausforderungen durch Hybrid Work

- Verlust von gewohnten Strukturen
- Neuorganisation von Arbeits- und Lebensalltag



Sorgen & Ängste

- um Gesundheit und Wirtschaft
- neutrale Gefühlsregulation durch Stärkung der Selbstwahrnehmung



Achtsamkeitstraining (MBSR nach Kabat-Zinn)

- als Stütze für Veränderungen
- als Lernfeld für berufliche und private Flexibilität
- führt zur Entwicklung eines „Future Minds“ (diese Haltung verbindet den inneren Wandel der durch Achtsamkeitstraining entsteht mit einer gelasseneren Zukunft)
- stärkt die Selbstfürsorge (öffnet die Augen dafür, wie wir gut für uns und unsere Gesundheit sorgen)



Zusammenfassung

In einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining lernen Sie eine neue Sichtweise und einen neuen Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Gedanken und Gefühlen. Durch die Entwicklung von Gelassenheit überprüfen Sie Ihre Erwartungen und begreifen Sie loszulassen. Durch diese Art der Stressbewältigung entstehen neue Perspektiven im privaten und beruflichem Umfeld.



Nächster aktueller Achtsamkeitskurs:

Mittwochs, 10.01. - 28.02.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
Freitags, 12.01. - 01.03.2024 | 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Bochum-Weitmar, Erbstollen 5
Anmeldung: info@fit-well.de
Kursleitung: Karin Bradley (MBSR-Trainerin)
(Es handelt sich um einen zertifizierten §20 Kurs)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursgebühren für Mitarbeiter unserer Firmenpartner betragen 278,- Euro. Sie können sich den Beitrag teils oder komplett von Ihrer Krankenkasse rückerstatten lassen.

Anmeldungen ab sofort unter: info@fit-well.de
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50