Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten

ARK-25001

Zielgruppe

Personen, die durch Methoden der Selbstführung mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln wollen

Ihr Nutzen

Sie

- lernen besser „abzuschalten“ und Kraft zu sammeln
- können ruhiger und gelassener herausfordernde Situationen meistern
- bauen Ihre Fähigkeit, konzentriert und aufmerksam zu bleiben, aus
- können Entscheidungen klarer treffen
- erkennen hinderliche und förderliche eigene Verhaltensmuster
- bauen Ihre Resilienz und Vitalität aus
- kennen Techniken, um aus „Hamsterrad“ und „Gedankenkarussell auszusteigen
- gehen bewusster mit ihrer Kraft um und setzen auf gute Weise Grenzen.
- erlernen alltagsnahe Schritte für innere Ruhe durch Reizreduktion
- erhalten konkrete Übungen und Anleitungen für Ihren (Arbeits-)Alltag

Inhalt

- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Kraftquellen, Ressourcen bewusster nutzen
- Erproben von individuell passenden Alltagsübungen
- Körperliche und mentale Techniken für mehr innere Ruhe und Kraft
- Denkmuster und innere (Körper-)Signale bewusster wahrnehmen und nutzbar machen
- Prioritäten überprüfen und eventuell neu setzen
- Innehalten – Selbstregulierung im Alltag
- „Aus der Mitte“ entscheiden
- Die angemessene Balance zwischen Beruf und Privat
- Selbstwirksamkeit erhöhen

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar eine Decke mit.

Termin
01.12.2025 - 03.12.2025

Ort
Bad Gögging

Preis
1.050,00 €

Dozent(en)
Helmut Hofbauer
Micheline Schwarze

Ansprechpartner
Bettina Pfeifer
08461/650-1336
bettina.pfeifer@abg-bayern.de
Anke Gabler
08461/650-1308
anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen

ABG