



Achtsamkeit
UND
MINDFULNESS



PROGRAMM
FÜR UNTERNEHMEN

10 - WOCHEN - PROGRAMM

- 60 MINUTEN JE WOCHE
- DIE ERSTEN 15 MINUTEN WISSENSTRANSFER UND ANLEITUNG FÜR DIE BEVORSTEHENDE STUNDE
- DIE RESTLICHEN 45 MINUTEN ÜBUNG DER MEDITATION, TRAINING DES BEWUSSTSEINS, GEWAHRSAM TRAINIEREN, ÜBUNG DIE GEDANKEN ZU FOKUSSIEREN



25%



75%

VORSTELLUNG DES PROGRAMMS IN DER BELEGSCHAFT

- TERMIN VOR ORT
- 45 MINUTEN PRÄSENTATION DES
THEMAS ACHTSAMKEIT UND
MINDFULNESS
- SCHWERPUNKT: WISSENSCHAFTLICHE
ERKENNTNISSE ZUR MEDITATION
- AUCH WEBINAR MÖGLICH



VORBEREITUNG DER KURSE

- BEI BEDARF STEUERUNG DER ANMELDUNGEN DURCH "ACHTSAMKEIT UND MINDFULNESS" (ANMELDUNG AUF DER WEBSITE)
- ABSTIMMUNG MIT DEM UNTERNEHMEN ÜBER AUFTEILUNG DER MITARBEITER UND ANZAHL DER KURSE UND TERMINE
- FINALE EINLADUNG MIT BRIEFING PER E-MAIL DURCH "ACHTSAMKEIT UND MINDFULNESS"



WAS WIR BRAUCHEN

- TEILNEHMER, DIE BEREIT SIND ZU HAUSE ZU ÜBEN (MIND 1,5 STD. PRO WOCHE)
- EIN MÖGLICHST RUHIGER RAUM OHNE TISCHE UND MIT STÜHLEN
- DIE RAUMGRÖSSE SOLLTE ES ERMÖGLICHEN, MIT ALLEN TEILNEHMERN IM KREIS ZU SITZEN

AUSSERDEM

DIE 7 ASPEKTE DER ACHTSAMKEIT

Nicht-Bewerten

Loslassen

Geduld

Nicht-Greifen

Anfängergeist

Akzeptanz

Vertrauen



Achtsamkeit
UND
MINDEFULNESS

KERNELEMENTE

DES ACHTSAMKEITSTRAININGS

KURSTHEMEN:

WOCHE 1: MEDITATION - WAS WIR HEUTE WISSEN

WOCHE 2: ACHTSAMKEIT VS. AUTOPILOT

WOCHE 3: WAHRNEHMUNG / HINDERNISSE IM JOB

WOCHE 4: ATEMBEOBACHTUNG

WOCHE 5: GEDANKEN-GEFÜHLE-KÖRPER / STRESSMODELL

WOCHE 6: ACHTSAMER UMGANG MIT STRESSRELEVANTEN GEDANKEN

WOCHE 7: KOMMUNIKATION / GEDANKEN SIND KEINE TATSACHEN

WOCHE 8: SELBSTFÜRSORGE

WOCHE 9: INTEGRATION DER ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

WOCHE 10: MEDITIEREN OHNE ANLEITUNG/ MENTORS FOR MINDFULNESS



KERNELEMENTE

DES ACHTSAMKEITSTRAININGS

FORMELLE PRAXIS:

BODYSCAN

SITZMEDITATION

GEHMEDITATION

INFORMELLE PRAXIS:

ÜBUNEN ZUR INTEGRATION VON MEDITATION IM ALLTAG

ÜBUNG DES ACHTSAMEN UMGANGS MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN

SENSIBILISIERUNG FÜR STRESS-REAKTION UND -AKTION

ÜBUNGEN MIT ALLTAGSDOKUMENTATION



VEREINBAREN SIE EINEN KENNENLERNTERMIN

ACHTSAMKEIT UND MINDFULNESS

SVENJA KRÄMER
HEINRICH-WAGNER-WEG 4
63607 WÄCHTERSACH

MAIL@ACHTSAMKEIT-UND-MINDFULNESS.DE
+49 (0) 173-3255397

WWW.ACHTSAMKEIT-UND-MINDFULNESS.DE

