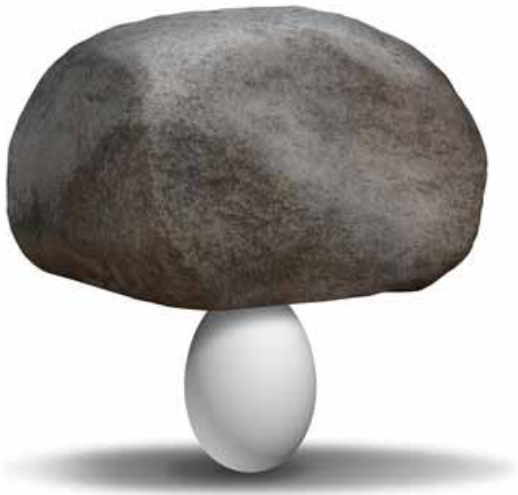


Timeout @ Worklife



Alltag gelassen meistern

Durch Achtsamkeit mobilisieren Sie Ihre inneren Ressourcen, entwickeln Stabilität, Gelassenheit und Selbstakzeptanz. Innehalten unterstützt Sie, die täglichen Herausforderungen bewusst und souverän zu meistern.

Lernen Sie relevante Elemente der Achtsamkeitspraxis in einem Kompaktkurs kennen!

Sabine Jost Coaching

Resilienz | Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit Alltag gelassen meistern

Achtsamkeit unterstützt uns, im Kontakt mit unseren Bedürfnissen und inneren Ressourcen zu sein. Durch Innehalten reflektieren Sie Ihr persönliches Stresserleben und gelangen so zu mehr Gelassenheit und innerer Balance. Sie lernen praktische Basisübungen kennen und entwickeln Schritt für Schritt individuelle Praxis in der Achtsamkeitsmeditation. Ihren Alltag gestalten Sie zunehmend selbstbestimmt und ressourcenschonend.

Inhalte

Einführung in die Achtsamkeitspraxis
praktische Achtsamkeitsübungen
Reflexion in der Gruppe
Achtsamkeit im Alltag umsetzen und leben



Sabine Jost

Resilienz Coach und Trainerin
Körpertherapeutin
Psychotherapie n. HPG

Infos

Kurs:
6x 60 min
Kosten:
75,- € | max. 8 Teilnehmer

Termine auf Anfrage!
Tel. 0160 97 333 210

Ort

Physiotherapie
Barbara Schultes
Fürther Str. 27
90429 Nürnberg
Tel. 0911 267444