



## Achtsamkeitstraining

### Ein Tagesseminar: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bei diesem eintägigen Seminar geht es um mehr Achtsamkeit im Alltag und Berufsleben. Erfahren Sie wie Sie mit mehr Bewusstsein und einer verbesserten Wahrnehmung Ihr Stressempfinden verändern können.

Verschiedene Übungen, die wir an diesem Tag gemeinsam durchführen, werden Ihnen neue Aspekte aufzeigen, die Sie in Zukunft in Ihr Leben integrieren können. Sie werden bemerken, dass insbesondere die kleinen Dinge das Glück im Leben ausmachen. Zufriedenheit und kleine Glücksmomente sind die Basis für ein ausgeglichenes Leben, in dem Sie den Stress bewältigen können und nach akutem Stress auch wieder sehr gut in die Regenerationsphase finden.

Erfahren Sie warum es so wichtig ist sich auf Lösungen und nicht auf Probleme zu konzentrieren. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Gedankenkarussell für gewisse Momente anzuhalten. Erfahren Sie was Achtsamkeit ausmacht und wie Sie in Ihrem Alltag achtsamer werden.

Die kleinen Dinge im Leben sind es, die das Leben lebenswert machen und häufig haben wir verlernt sie wahrzunehmen. Nehmen wir uns und unsere Sinne wieder bewusst wahr, können wir auch wieder genießen und die Wunder der Natur wahrnehmen. Wir erlangen die Fähigkeit uns im Trubel der allgemeinen Betriebsamkeit Inseln zu schaffen, die für einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung wichtig sind. Diese sogenannten Inseln sind für die Regeneration von großer Bedeutung.

Achtsamkeit bedeutet bewusste Wahrnehmung. Wer sich an kleinen Dingen erfreuen und das Leben genießen kann ist auch in Stresssituationen gelassener und findet dadurch auch eher eine Bewältigungsmöglichkeit. Daher ist das Achtsamkeitstraining sehr gute Möglichkeit zur Stressbewältigung

#### Inhalte und Ziele

Grundlagen der Achtsamkeit

- Körperwahrnehmung - die Achtsamkeit auf den Körper
- Gefühle und Empfindungen betrachten
- Achtsamkeit auf den Geist

Ort  
Frankfurt/Rödermark

Dauer  
1 Tag

Uhrzeit  
09.30-16.30 Uhr

Preis  
590,- zuzüglich MwSt.  
(702,10 inkl. MwSt.) inklusive  
Getränke (Tee, Wasser, Kaffee, Saft  
und Mittagssnack)

Frühbucherrabatt  
10 % bei Anmeldung und Zahlung bis  
8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Termine und mehr unter  
[www.fitmedi-institut.de](http://www.fitmedi-institut.de)

## Die Gedanken und ihre Kraft

- Bewusstes und unbewusstes Handeln
- Die Spiegelneuronen und wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt
- Sie reflektieren, was Ihnen Energie raubt und Ihr Gehirn und Denkvermögen blockiert

Achtsamkeit auf den Atem ist eine einfache und hocheffektive Methode zur Zentrierung und Konzentration. Nach ein wenig Übung reicht es in stressigen Zeiten sich für kurze Zeit auf den Atem zu fokussieren, um wieder mehr Gelassenheit zu erlangen und klar zu denken.

- Atmung und Atem-Gewahrsein
- Atem beobachten
- Atem fließen lassen

Alte Gewohnheiten erkennen, sich verdeutlichen und loslassen

- Bevor man etwas verändern kann muss man erfahren was uns bisher blockiert hat und wo alte Gewohnheiten nicht mehr von Vorteil sind, damit wir diese nun verabschieden können.

Lernen Sie unterschiedliche Übungen kennen so, dass Sie für sich die geeignete auswählen und sofort in Ihrem Leben umsetzen.

- Techniken der Achtsamkeit
- Meditationen für Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen

Durch Einzelübungen, Partneraufgaben und Kleingruppenübungen können bestimmte Themenbereiche verdeutlicht werden und ermöglichen ein individuelles Wahrnehmen und Reflektieren der Teilnehmer.

Sollte Ihr Arbeitgeber das Seminar für Sie bezahlen, geben Sie die Rechnungsadresse bei der Anmeldung bitte an.



Wenn Sie Fragen zum Seminar haben stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

*fitmedi*<sup>®</sup> Gesundheits- & Stressmanagement  
Deutsches Institut für Gesundheits- &  
Kompetenzentwicklung  
Seminare Workshops • Training  
Inhaberin und Ansprechpartnerin: Nikolina Salvaggio  
Tel. (06074) 919 2900 | Fax (06074) 919 2906

Ihre Ansprechpartnerin und  
Stressexpertin Nikolina Salvaggio  
steht Ihnen sehr gerne  
mit Rat und Tat zur Seite.