

# NEWSLETTER

## IN DIESER AUSGABE

Oasen der Achtsamkeit in  
den Arbeitsalltag integrieren

- klarerer Denken & fokussiertes Handeln
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- unterstützt den Blick für  
das Wesentliche
- fördert die Regenerationsfähigkeit
- berührt Quellen der Inspiration
- Entfaltung von Kreativität als  
Schlüsselkompetenz für  
Wandlungsprozesse

Integration von  
Meditation in den  
Unternehmensalltag



## Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Ich unterstütze Sie bei der Integrierung von Achtsamkeit in ihrer Unternehmenskultur.

Es braucht einen repräsentativen Ort der Achtsamkeit, eine wertschätzende Betriebskultur, eine Freiwilligkeit, und ein auf die Institution zugeschnittenes Programm.

### Formate:

Impulsreferate (45 Min. bis 180 Min.)

- Resilienz Stärkung
- Stressprävention
- Burnout Prophylaxe
- achtsame Pause denn Achtsamkeit wirkt!

Workshop (1/2 Tag bis 3 Tage)

- zur Gesundheitsförderung
- Kopf & Körper=Entspannung

Kompaktseminar

- ein Wochenende „Zeit für Dich“
- eine Woche Achtsamkeit
- 8 Wochenkurs MBSR nach Jon Kabat-Zinn

In einem persönlichen Gespräch finden wir das Format für den Bedarf ihres Unternehmens, ich arbeite in Präsenz, digital und komme, wenn gewünscht, zu ihnen vor Ort.

