



Vielfalt

Achtsamkeit-Supervision-Coaching

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

Impulsreferate (45 Min. bis 180 Min.)

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

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

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.

Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de

UTA KNAUER - Achtsamkeit- Supervisorin- Coaching



knauer.coaching.de