

Mit Achtsamkeit in Balance bleiben



Achtsamkeit unterstützt uns darin, trotz vielfältiger Belastungen, im Gleichgewicht zu bleiben. Dabei geht es vor allem darum das Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Dies kann helfen, Distanz zu Problemen oder belastenden Gedanken zu gewinnen und so eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, innere Klarheit, Emotionskontrolle und Stressreduktion bewirken.

Ziele

- Mechanismen der Achtsamkeit kennenlernen
- Achtsamkeitsübungen erlernen
- Übungen im Alltag einbauen können

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Inhalte

- Wirkung von Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Umsetzungsplan für den Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch