

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

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

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

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

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...)