

# 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.

&nbsp;

## 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