Mindfulness- Ein Tag Achtsam mit uns sein

Beschreibung

„Beschäftigt sein“ kommt von Beschäftigung. Wir sind ununterbrochen beschäftigt, beruflich wie privat. Und dabei mit unserem Fokus meist im Außen- selten wirklich bei uns selbst. Wir erleben unseren Alltag dabei als hektisch und stressig. Bei dem Versuch, alle Bälle in der Luft zu halten- fallen Bälle herunter. Erneut: beruflich wie privat. Bei allem Bemühen es zu trennen- in unserer Zeit verschmilzt der Beruf oft mit Privatem. Doch wer nicht mit solidem, ausgeglichenem Fundament dasteht, verliert sich schnell im Außen und hält der Flut an Anforderungen, Aufgaben und Herausforderungen irgendwann nicht mehr Stand. Anfangs äußert es sich als Stress, Hektik, Unausgeglichenheit, fehlendem Fokus, Ärger oder Wut. Irgendwann wird es zu Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Cold-Out und im Extremfall zum Burn-Out.

Die schöne Botschaft dabei ist jedoch, dass immer mehr Menschen und auch Firmen verstehen, dass es einfache Mittel gibt, wieder zu sich selbst, zu Konzentration und in den Augenblick zurückzukehren. Bei sich selbst anzukommen, seine Ziele bewusst zu verfolgen und damit auch anderen mehr Wertschätzung und Verständnis entgegenbringen zu können.

Die Themen Achtsamkeit und Meditation sind herausgekommen aus der Esoterikecke. Bei Firmen wie Google, SAP und Co gibt es ganze Ausbildungsprogramme zum Thema Achtsamkeit. Wir haben in unserem Buch Future Fit Company dem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet und führen als Unternehmen selbst am Anfang eines Meetingtages im Team gemeinsam immer eine Achtsamkeitsübung durch.

Denn jahrzehntelange Forschung hat bestätigt, dass Meditation und körperliche Übungen dabei helfen, ausgeglichener, konzentrierter, glücklicher, energiegeladener, motivierter und kreativer zu sein.

Wir nehmen uns an diesem Tag Zeit für uns, für ein achtsames „im Augenblick sein“. Kein Multitasking, nur im „Hier und Jetzt“ sein.

Rechnungsanschrift
creaffective GmbH
Esebeckstr. 21
80637 München
Tel.: +49 (173) 948 32 66

Lieferanschrift
creaffective GmbH
Rosenheimerstr. 189
81671 München
info@creaffective.de

Geschäftsführung
Florian Rustler
Gerichtsstand München
HRB 204552
Ust-Nr.: DE289209780

VB Raiffeisenbank Fürstenfeldbruck eG
Kto.Nr.: 711055
BLZ: 70163370
IBAN: DE72701633700000711055
BIC: GENO DE F1 FFB

Dabei werden wir verschiedene Hintergründe zu dem Thema Meditation kennenlernen und gleich praktisch ausprobieren. Wir arbeiten dabei auf verschiedenen Ebenen. Unser Verstand bekommt Informationen, darf danach aber wieder zur Ruhe kommen. Wir arbeiten zudem viel auf der körperlichen Ebene, mit Meditationen, leichten Yogaübungen und weiteren Techniken, um den eigenen Körper und Emotionen gut wahrzunehmen.

Obwohl Achtsamkeitübungen keine „Entspannungsübungen" sind, da sie Konzentration erfordern, wird es trotzdem ein Tag ohne Druck und Stress. Ein Tag zum Durchatmen und ankommen. Bei uns selbst.

Dieses offene Training findet statt in den schönen, freundlichen Räumlichkeiten von **creaffective in München** und verläuft über einen Zeitraum von einem Tag (9:00 – 17:30 Uhr) mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Bitte in bequemer, lockerer und legerer Kleidung kommen, die dehnbar ist und sich für Bewegung und leichte Yogaübungen eignet. Ggf. Wechselkleidung mitbringen.

Durchgeführt wird das Training von Nadine Krauss.

Inhalte des Trainings

- Aktuelle Forschung rund um das Thema
- Achtsamkeitsübungen: Körperlich, Emotional und Mental
- Förderung der eigenen Kreativität- weniger Autopilot mit Achtsamkeit
- Achtsamkeit und der Umgang mit Stress
- Achtsames Zuhören und achtsame Sprache

Methoden

- Kurze inhaltliche Inputs
- Hauptsächlich praktisches Erleben und Üben alleine, in Kleingruppen und in der Großgruppe
- Feedback und Reflektionsrunden

Kosten

Preis: 99 Euro

Anmeldung

Hiermit melde ich mich/
Herrn / Frau
_____verbindlich für

das Training „Mindfulness" bei creaffective in München an:

☐ am Freitag, den 31. Januar 2020
☐ ja, ich habe eine eigene Yogamatte und kann diese mitbringen

Die Rechnung bitte schicken an: (Bitte Daten einfügen)

_____

creaffective

_____

_____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Name in Druckbuchstaben _____

(Funktion): _____

Die Anmeldung bitte per Scan an info@creaffective oder per Post an:
creaffective GmbH
Rosenheimer Straße 189
81671 München