



Photo © Klaus Kirchmayr

Wenn du da bist! Präsenz und Achtsamkeit als Grundlagen eines glücklichen, erfüllten Lebens. (Basismodul)

„Wer inne hält, erhält von Innen Halt.“ (Laotse)

Je stärker Druck, Stress und Unsicherheit im Außen wahrgenommen werden, desto wichtiger wird die Auseinandersetzung mit sich selbst. Es braucht die Fähigkeit, dort völlig präsent zu sein, wo wir wirklich Einfluss nehmen können - im Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist der Königsweg dorthin. Verbunden mit neurowissenschaftlichem Hintergrundwissen erweckt Achtsamkeitspraxis bisher unentdeckte Potentiale in uns und eröffnet uns Wege zu einem glücklichen und bereichernden Miteinander.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ (Gandhi)

An diesen beiden Halbtagen erfahren Sie,

- ✓ was Achtsamkeit *wirklich* bedeutet und WIE die tägliche Praxis funktioniert,
- ✓ wie und warum eine achtsame Haltung Ihr Leben erleichtert, ihre Wahrnehmung für sich selbst und andere schärft und bessere Ergebnisse im Miteinander bringt,
- ✓ wie Frauen und wie Männer Entscheidungen treffen,
- ✓ wie Sie Stress vermeiden und mit stressigen Situationen besser umgehen können,
- ✓ wie Sie aus negativen Gedankenspiralen aussteigen können,
- ✓ wie achtsame Kommunikation wirklich funktioniert und was sie bewirkt,
- ✓ wie Mitgefühl sich von Mitleid unterscheidet.

Ihr Nutzen:

- ✓ Sie erweitern Ihr Wissen über Achtsamkeit & Neurowissenschaften.
- ✓ Sie lernen Ihre Emotionen besser wahrzunehmen und zu verstehen.
- ✓ Sie erreichen erwünschte Verhaltensänderungen rascher und einfacher.
- ✓ Sie stärken Ihre Resilienz & verbessern Ihre Lebensqualität nachhaltig.
- ✓ Sie bekommen wertvolle Tools, um das Erlernte sofort in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe: Menschen, die Achtsamkeitspraxis erlernen oder vertiefen und Wissen darüber erwerben wollen.

Methodik: Wir arbeiten mit Video-Inputs, Inputs aus den Neurowissenschaften, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen.

Trainerteam: Susanne Strobach (www.susannestrobach.at) & Klaus Kirchmayr (<http://geist-reich.jetzt>)

Termine: **25. Februar & 4. März 2017**, jeweils 9.00-13.30 Uhr

Ort: **Seminarhaus Döbling**, 1180 **Wien**, Gregor Mendel Straße 37

Ihr Kurs-Beitrag von Euro 288,- (inkl. 20% USt.) beinhaltet die Kursgebühr für beide Seminartage, Pausengetränke und Obst, sowie Anleitungen zu den Achtsamkeitsübungen als „mp3.Files“. Ein Büchertisch vor Ort ermöglicht Ihnen ein Hineinlesen in die aktuellste Literatur zu den Themen Achtsamkeit & Neurowissenschaften.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an office@susannestrobach.at **bis spätestens 10. 2. 2017.**