

Workshop Mindfulness im Arbeitsalltag



*Die Fähigkeit
bewusst zu leben.*

Achtsamkeit ist eine enorm wertvolle Ressource im Umgang mit Stress und hilft, den hektischen Arbeitsalltag zu meistern. Unsere Mindfulness-Workshops vermitteln einfache und kraftvolle Übungen aus der Tradition des Yoga die von verschiedenen Kulturen seit Jahrtausenden gelehrt und auf der ganzen Welt weiterverbreitet wurden. Dabei lernen die Teilnehmenden körperliche Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) kennen, die das vegetative Nervensystem und die Stresshormon-Ausschüttung auf effektive Weise beruhigen und so zur unmittelbaren Entspannung im Arbeitsalltag beitragen. Die Teilnehmenden erhalten zudem vertiefte Einblicke in Meditations-Techniken, die mühelos im Alltag praktiziert werden können um mehr Achtsamkeit, Klarheit und Gelassenheit in allen Lebensbereichen entstehen zu lassen

Das erwartet Sie:

- Verstehen der Grundprinzipien von Achtsamkeit als Ressource im Umgang mit Stress
- Einüben von einfachen und kraftvollen Yoga-Übungen zur effektiven Stressreduktion
- Erlernen einfacher Meditations-Techniken zur Sofortanwendung im Alltag für mehr Klarheit & Ruhe

Format: 1-Tages-Workshop

Kosten: CHF 420.-/Person

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre
Kontaktaufnahme unter
info@workmastery.ch



work mastery
Dr. Christine Fekete & Manuela Bucher

Pilatusstrasse 19,
6003 Luzern
041 410 68 68

info@workmastery.ch
www.workmastery.ch

