

Online-Seminare für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung (oder Gleichstellung)

Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Halbtagesseminar, Donnerstag, 16.01.2025, von 9.00 - 13.00 Uhr (über Zoom)

Dieses Seminar ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Gewinnen Sie einen ersten Einblick in die Ressource ‚Achtsamkeit‘ oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen. Gemeinsam erforschen wir, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. Wie wirkt Achtsamkeit auf den Organismus? Wie fühlt es sich an? Lernen Sie durch viele verschiedene Übungen während des Seminars die entspannende Wirkung für Körper und Geist kennen. So bekommen Sie eine Idee davon, wie Achtsamkeit Sie in stressigen Situationen entlasten kann. Gemeinsam reflektieren wir Ihre Erfahrungen und Fragen, die auftauchen. Achtsamkeit ist mehr als ein ‚nach innen versenken‘. Lassen Sie sich durch die Vielfalt der Möglichkeiten anregen, geeignete Übungen für Ihren beruflichen Alltag zu finden oder selbst zu kreieren.

Information und Anmeldung unter:

Tel. 040 / 38 90 45-63 oder **NetQ@arinet-hamburg.de**

Weitere Informationen auch unter www.arinet-hamburg.de