



Achtsamkeitstraining

Musse finden in geschäftiger Zeit

Seminare 2013

Zunehmende Arbeitsfülle bringt Menschen in der Arbeitswelt an ihre Belastungsgrenzen. Die Praxis der Achtsamkeit bietet eine



© by Jakob Thür

Möglichkeit, sich in den Alltagsturbulenzen nicht zu verlieren und gelassen zu bleiben. Burnout wird wirksam vorgebeugt. Die Seminare laden ein, innezuhalten, auf der persönlichen Ebene zu sich zu finden und zu regenerieren. Wer Achtsamkeit kultiviert, kommt in Berührung mit sich und der

eigenen Lebendigkeit, findet Heiterkeit, Gelassenheit und Klarheit auch im geschäftigen Alltag.

Die Achtsamkeitstage beinhalten Elemente und Übungen des MBSR: mindfulness based stress reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn, Impulsreferate, Imaginationsübungen sowie Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag.

Themenschwerpunkte

- Was ist Achtsamkeit? Was heißt Muße?
- Gesundheitliche Folgen chronischer Überlastung
- Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit Komplexität
- Wirksamkeit von Atempausen und Mußezeiten
- Transfer in den Berufsalltag - das «Lassalle-Institut-Modell»®

Methoden

- Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen
- Achtsames Yoga
- Impulsvortrag und Reflexionen

Nutzen

- Standortbestimmung (Burnout – doch nicht bei mir!)
- Vermehrte Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz im Berufsalltag
- Wiederherstellung des seelisch-körperlichen Gleichgewichts

Zielpublikum

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die einen inneren Ruhepol suchen und eine Haltung der Achtsamkeit in ihr Leben integrieren wollen.

Leitung

- Dr. Hendrikje Posch,
Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie, MBSR/MBCT-Lehrerin

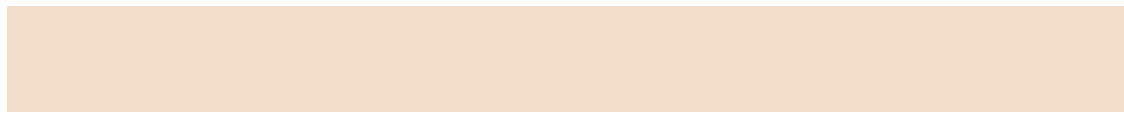
Die drei Seminare bauen aufeinander auf und führen schrittweise in eine achtsame Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber. Einzelbuchungen sind möglich.

Datum	20. – 21. Januar 2013, So 18.15 – Mo 17.00 Uhr
Seminarthema	Achtsamkeit und Gesundheit - Musse finden in geschäftiger Zeit

Datum	20. – 21. Juni 2013, Do 18.15 – Fr 17.00 Uhr
Seminarthema	Achtsamkeit und Kommunikation - Schweigen, hören, reden

Datum	20. – 21. Oktober 2013, So 18.15 – Mo 17.00 Uhr
Seminarthema	Achtsamkeit und Ressourcen - Management mit Mass

Seminarkosten für alle drei Seminare	CHF 1200.–
Seminarkosten pro Seminar	CHF 500.–
Kost und Logis pro Seminar	CHF 134.50



Lassalle-Institut
Bad Schönbrunn
CH-6313 Edlibach/Zug

Tel: +41 (0)41 757 14 78
Fax: +41 (0)41 757 14 15
info@lassalle-institut.org
www.lassalle-institut.org

Das Lassalle-Institut richtet sich an Führungskräfte in Wirtschaft, Politik und anderen Bereichen der Gesellschaft mit dem Schwerpunkt einer Ethik aus ganzheitlichem Bewusstsein.

Durch Seminare, Vorträge, Coaching, Forschung und Lehrgänge fördert das Lassalle-Institut eine ethisch getragene Wertekultur.