

# Achtsamkeit erleben und leben

## Die Basis guter Selbstführung

---

<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte und alle Mitarbeiter
--------------------	-------------------------------------

---

<b>Dauer:</b>	1 Tag oder 2 Tage
---------------	-------------------

---

<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 15 Personen
------------------------	------------------

---

<b>Ziele und Nutzen:</b>	<p>Achtsamkeit ist ein wichtiges Tool, eine bewusste innere Haltung, um den stetig zunehmenden Herausforderungen in Arbeits- und Privatleben gelassen und zuversichtlich begegnen zu können.</p> <p>Kombiniert mit theoretischem Input spüren die Teilnehmer in diesem Workshop in vielen Übungen die wohltuende und stärkende Wirkung von Achtsamkeit und Meditation. So finden sie in stressvollen Zeiten ihren inneren Ruhepol.</p> <p>Achtsamkeit ist die Basis, um sich selbst besser kennenzulernen und um sich selbst fürsorglich zu begegnen – ebenso den Kollegen und der Umwelt. Es geht darum, eine Bewusstheit zu entwickeln für die eigenen Wahrnehmungen und Bedürfnisse.</p> <p>Achtsamkeit ist der Weg zu mehr innerer Balance, Gelassenheit und Stabilität. Mit regelmäßigen Achtsamkeitsübungen und Meditationen lassen sich psychische und körperliche Stresssymptome mindern und sogar vermeiden. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.</p>
--------------------------	--

---

<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theorie zu Achtsamkeit und Wirkung</li><li>• zahlreiche praktische Übungen zum eigenen Erleben</li></ul>
-----------------	--

---

<b>Methodik:</b>	Theorie, praktische Übungen, Austausch in der Gruppe, Diskussion
------------------	--

---

**Beraterin | Trainerin | Coach**

**Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching**

Am Weinberg 6 • 70329 Stuttgart • T. 0711 – 46 96 70 07  
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

*Elke Groeger*  
BEWUSSTE MITARBEITER      ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN