



Achtsames Leben

Achtsamkeitspraxis im Alltag – ein Online Kurs

Die Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis sind körperlich, geistig und emotional spürbar. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis. In dieser praxisorientierten Seminarreihe **ACHTSAMES LEBEN** werden wir die zentralen Grundhaltungen im Zusammenhang mit der Praxis der Achtsamkeit aufgreifen. Wir verbinden die Erkenntnisse aus zahlreichen Studien mit einfach anwendbaren Methoden, um die eigene Wahrnehmung zu fördern und Achtsamkeit in den individuellen Lebensalltag gut zu integrieren.

IHR NUTZEN:

Sie erhalten konkrete Anregungen, wie Sie Achtsamkeit bewusst im Alltag ein- und umsetzen können.

Ziel ist es, einen guten Umgang mit den vielfältigen täglichen Herausforderungen zu bekommen, sich selbst wieder näher zu kommen und die Wahrnehmung zu stärken. Das führt zu mehr Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und stärkt (verbessert) Beziehungen.

INHALTE:

- 1. Modul (Einführungsabend): Was ist Achtsamkeit und wobei ist sie nützlich und hilfreich?
- 2. Modul: Achtsamer Umgang mit mir selbst, meiner Geschichte und meinen Emotionen.
- 3. Modul: Gelebte Achtsamkeit in Beziehungen: Wie geht das und was ändert sich dadurch?
- 4. Modul: Mein Körper und ich: Achtsamer Umgang mit einem großen Geschenk.
- 5. Modul: Resilienz in Aktion: Mentale Stressbewältigung.
- 6. Modul: Psychohygiene: Wie Sorge ich gut für mich?

In jeder Einheit werden die Themen durch zusätzliche Übungen vertieft, um die Inhalte unmittelbar erfahrbar zu machen. Sie erhalten Seminarunterlagen und Alltagstools um eine Umsetzung im täglichen Leben sicherzustellen.

TERMINE & DAUER:

- Start: Do, 20.10.2022 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr (insgesamt 6 Abende).
- Die Module finden zwischen Oktober 2022 und Jänner 2023 (alle zwei bis drei Wochen) statt und dauern jeweils 1,5 Stunden.
- Die Termine für Modul 2 bis Modul 6 werden am Ende des Einführungsabends vereinbart.

**ORGANISATORISCHE INFORMATIONEN ZUM ONLINEKURS:**

- Schulungstermine werden via Zoom abgehalten. Sie erhalten vor jedem Termin ein Mail von uns mit dem Zugangslink für Zoom.
- Es besteht die Möglichkeit beim Einführungsabend teilzunehmen und sich erst dann zu entscheiden, ob man an der gesamten Seminarreihe teilnehmen möchte.

KOSTEN:

1. Abend (Einführungsabend): unverbindlich und kostenlos

Seminarkosten: gesamt für 6 Abende: 490,-- inkl. Unterlagen
(Ratenzahlung ist nach Vereinbarung möglich.)

REFERENTINNEN:**Mag.ª Karin Roth**

Studium der Erziehungswissenschaft.

CEO d. Insight-International GmbH. Praxis für Lebens und Sozialberatung, Seminare, Trainings, Leitung der Ombudsstelle der Erzdiözese Salzburg für sex. Missbrauch und Gewalt. Nach entsprechenden Studien ist ihr Tätigkeitsfeld Ausbildung von Beratern, eigene beratende Tätigkeit, Training, Supervision und Intervention.

**Mag.ª Gabriele Hornung**

Studium der Pädagogik/Erziehungswissenschaft.

Psychosoziale Beraterin (LSB), Unternehmensberaterin, Coachin und Trainerin in der Erwachsenenbildung. Wissenschaftliche Beraterin für empirischen Studien, Statistik und Evaluation.

ANMELDUNG & INFOS:

Anmeldung unter www.insight-international.at oder karin.roth@insight-international.at
oder telefonisch unter Tel. +43 (0)650 / 6510 324