

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

KLEINE PAUSEN IM JETZT - GROSSE WIRKUNG FÜR DIE INNERE BALANCE

Vortrag - Stress- & Ressourcenmanagement

Daily business und business as usual: Feedback geben, Mails beantworten, telefonieren, Videokonferenzen durchführen, den nächsten Termin vorbereiten, To Dos priorisieren – bei steigender Anstrengung und wachsendem Stresslevel.

Nicht jeder Tag ist ein Guter, aber jeder Tag hat etwas Gutes.

Nicht jeder Tag ist ein Einfacher, aber jeden Tag kann man „einfach“ annehmen. Das Zauberwort heißt Achtsamkeit!

Achtsam durch den Tag zu gehen, hilft Dir dabei, Momente anzunehmen, Gutes bewusst wahrzunehmen und für Dich und Deinen Alltag zu nutzen.

In diesem Impulsvortrag erhältst Du einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen und Wirkmechanismen von Achtsamkeit. Du erfährst, wie kleine bewusste Pausen im Alltag helfen können, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, den Autopiloten zu verlassen und mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu agieren.

Der Vortrag verbindet theoretisches Hintergrundwissen mit einfachen Übungen.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: lyfes.gesund.leben.lernen

instagram: _lyfes_



gesund • leben • lernen