



# ACHTSAMKEIT, INTUITION & CO

REFERENTIN:  
Maren Matthies

ZIELGRUPPE:



**TERMIN:**  
15. & 16. APRIL 2024  
JEWEILS 9:00 - 16:00 UHR

SEMINARNUMMER:  
S24:19



## *Von Stressreduzierendem und Kraftspendendem*

### **Das haben Sie davon:**

Ausstieg aus inneren Stressdynamiken | Kurzfristiges Herstellen von Entspannungszuständen | Sensibilisierung der Achtsamkeit für das eigene körperliche Geschehen | Stärkung des Vertrauens in die eigene Intuition | Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums

### **Das erwartet Sie:**

Es gibt Situationen im Leben, die wir als hoch problematisch erleben, in denen wir uns den scheinbar nicht beeinflussbaren Rahmenbedingungen ausgeliefert fühlen. Typisch für solch Krisensituationen ist, dass (unerwünschte) Gedanken und Gefühle immer wieder „hochkommen“ und uns zunehmend in unserer Handlungsfähigkeit lähmen. Wir fühlen uns schlapp, erschöpft, kommen nicht wirklich zur Ruhe, sind lustlos und reagieren meist mit gewohnten Denk- und Verhaltensweisen.

Das zweitägige Seminar richtet sich an Menschen, die präventiv gegen stressbedingt eingeschränkte Leistungsfähigkeit aktiv werden wollen. Wir werden unsere Wahrnehmung für unsere Grenzen schärfen, unsere Intuition aktivieren, Strategien für fokussiertes Handeln ausprobieren, uns selbst in unserem Tun würdigen und in großer innerer Ruhe und Balance in die nächsten Tage gehen.

## ORGANISATORISCHES

- Umfang: 2-Tagesseminar
- Teilnehmer:innenzahl: max. 12
- Kosten: 269 € zzgl. MwSt.
- Veranstaltungsort: Seminarraum CAMPUS