



**GESUNDES**  
ST. GEORGEN  
AM YBBSFELDE



WORKSHOP

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr? In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit bereits bei der übernächsten Aufgabe und wir durchlaufen viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bieten dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und gelassener auf Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

## WAS ERWARTET DICH?

Erhalte einen Einblick in Achtsamkeitsübungen (Bodyscan-Gehmeditation-Atemmeditation - Sitzmeditation) und Themenschwerpunkte aus dem MBSR - Trainingsprogramm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat - Zinn. Für das Üben zuhause erhältst du ein Handbuch und Audios. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

**WANN: Teil 1 - Samstag 04. November 2023**

**jeweils von 9-12Uhr**

**Teil 2 - Samstag 11. November 2023**

**WO: GEORGSAAAL** UG Bewegungsraum - Hintereingang

**KOSTEN: 75 Euro** (35,- gefördert von der Gesunden Gemeinde)

**MITZUBRINGEN:** bequeme Bekleidung und Yogamatte, ev. Decke

## ANMELDUNG UND INFOS

Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin  
achtsamkeit.kunst@gmail.com - 0650/4522882  
www.claudia-heiland.com

Deine Gute Idee "Tut gut"

**Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285**

**Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253**

Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at, du findest uns auch auf Facebook und Instagram