

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG UND JOB

OKTOBER 2026 | KLANGSAAL NEUHOFEN



KLANGSAAL

HIESBACH 8
3364 NEUHOFEN
EURO 110

FOKUS STÄRKEN RUHE FINDEN

&

AYURVEDISCHE GENUSSKÜCHE



CLAUDIA HEILAND
MBSR-Lehrerin

SAMSTAG
31 | 10 | 26
9.00-15.30

CHRISTA BRANDSTETTER
Ayurvedische Genussküche

FOKUS STÄRKEN & RUHE FINDEN

Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr?

In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit - zb dem Essen - 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?

- Impulse zu den Themen Stressbewältigung & achtsames Essen
- Wie meditieren ich "richtig"?
- Übungen für den Alltag , Familie und Job
- Ayurvedische Genussküche von Christa
- kleinen Handbuch für Zuhause

Der Tag bietet dir einen kleinen Einblick in das wissenschaftlich fundierte MBSR - Programm zur Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn.
Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

KOSTEN EUR 110,-

MITZUBRINGEN:

bequeme Bekleidung, Yogamatte/Unterlage (wenn vorhanden) ,
ev. Decke und Polster

*Wir freuen uns auf euch,
Claudia & Christa*

JETZT ANMELDEN

Claudia Heiland
0650/4522882