



## Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz **AUTOPILOT auf PAUSE**

Kennst du das? Du bist vollkommen in Gedanken, gehst von A nach B und hast gar nicht bemerkt das du bei B angekommen bist?

Tja, dann warst du im "AUTOPILOT" unterwegs.

Unser Autopilotmodus ermöglicht es uns, scheinbar mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können. Wir sind dadurch oft nicht bei einer Sache und erleben viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bietet dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und Situationen neu zu betrachten. Im Kurs zeige ich dir verschiedene Achtsamkeitsübungen, die du in deinem Alltag, in deiner Familie, in deinem Job integrieren und umsetzen kannst.

Das regelmäßig anwenden/üben im Alltag ist eine wichtige Grundlage für die Achtsamkeit und trägt dazu bei, welche Erfahrungen du in deinem Umfeld (Familie, Job, Alltag ) machen wirst. Zum Erfahrungen sammeln, erhältst du von mir ein Handbuch und 2 Audios fürs üben zuhause und zum Nachlesen.

### **Was erwartet dich?**

#### **Themen :**

Was ist Achtsamkeit? Was ist der Autopilot?

Schwerpunktthemen: Wahrnehmung & Gedanken

Wie kann ich Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Austausch in der Gruppe

### **Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat Zinn**

- ✓ Gehmeditation,
- ✓ Atemmeditation,
- ✓ Sitzmeditation
- ✓ Bodyscan

### **Für wen ist dieser Kurs geeignet?**

Für alle die mehr über das Thema Achtsamkeit wissen wollen und offen für Neues sind.

Ich biete diesen Kurs zu fixen Terminen an, jedoch kann dieser Tag individuell für geschlossenen Gruppen (Firmen, Freunde, Bekannte, Familien) gebucht werden. Gerne können wir uns einen individuellen Termin vereinbaren.

**Gruppengröße:** min. 5 Personen – max. 11 Teilnehmer

Wird ein Raum zur Verfügung gestellt, kann dieser Kurs auch mit mehr Personen stattfinden.

Nähere Infos über MBSR und Achtsamkeit erhältst du auf meiner Homepage [claudia-heiland.com](http://claudia-heiland.com)

**Was ist mitzubringen?**

bequeme, warme Bekleidung - eigene Sitzkissen (Meditationskissen) wenn vorhanden.

**KURSKOSTEN:**

**110,- p.Person inkl. Kurshandbuch & Audios**

**exklusive Mittagessen - Kaffee, Tee und Snacks stehen tagsüber zur Verfügung**

**Pünktlichkeit:**

Komm bitte ca. 10 Minuten vor Beginn, damit wir pünktlich beginnen können.

**Parkmöglichkeiten:**

Du kannst direkt vorm Yogaspot parken, bitte beachte die Kurzparkzonenregelung (Mo – Fr 08:00 – 12:00, 13:30-18:00, Sa. 08:00 – 12:00)



**KURSLEITUNG: Claudia Heiland**

**Ich freue mich auf dich!!**

Telefon 0650/4522882

Email [achtsamkeit.kunst@gmail.com](mailto:achtsamkeit.kunst@gmail.com)

[claudia-heiland.com](http://claudia-heiland.com)