

Stress lass nach! Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Auch wenn eine dicke Schicht grauer Wolken über uns hängt – über diesen leuchtet der strahlend blaue Himmel, und die Sonne scheint. (Prem Rawat) Sobald wir in Stress geraten, fühlt es sich genau so an: als würde eine dicke Wolkendecke über uns schweben und uns die Luft zum Atmen nehmen. Auf Dauer schädigt diese Wolkendecke zweifellos unsere physische und psychische Gesundheit. In diesem Seminar lernen wir vorzusorgen und uns für stressige Zeiten zu wappnen. So setzen wir uns u.a. mit unterschiedlichen Stressbewältigungsmethoden auseinander und lernen die jahrtausendealte buddhistische Achtsamkeitstradition kennen, um im Alltag kleine Oasen der Entspannung schaffen zu können, die für Sie wieder die Sonne scheinen und den leuchtenden Himmel hervortreten lassen.

Inhalte

- Basisinformationen zum Thema Stress
- Reflexion über den eigenen Umgang mit Stress
- Sensibilisierung für eigene Ressourcen
- Stressbewältigungsstrategien
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag

Ziele

- Vermittlung von Hintergrundwissen (Stressauslöser, Stressreaktion, physische und psychische Auswirkungen)
- Sensibilisierung für den eigenen Umgang mit Stress
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Kennenlernen unterschiedlicher Stressbewältigungsstrategien
- Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Förderung von Achtsamkeit für körperliches und mentales Wohlbefinden

Zielgruppe

Menschen, die aufgrund hoher Belastung ein Augenmerk auf ihr physisches und psychisches Wohlergehen legen möchten.

Selbst mitzubringen

Block, Stift. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung

ReferentIn

Mag. Nicole Kostrhon, MSc

Achtsamkeitscoach und Absolventin des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems in Kooperation mit der Achtsamkeitsakademie
Systemischer Coach und holistischer Gesundheitscoach für Frauen
Yogalehrerin (RYS 200h)
Pädagogin, nebenberufliche FH-Lektorin

Facts

Kosten

€ 290,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

15.11.2023

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

29.11.2023
Mi, 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 8 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at