



NEULAND PARTNERS
FOR DEVELOPMENT & TRAINING

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Neue Wege zu innerer Gelassenheit und Positivität entdecken

Herausforderungen gehören zum Leben dazu – sie bieten uns wertvolle Chancen, uns weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. Gleichzeitig kennen wir alle Phasen im Leben, in denen wir uns überfordert fühlen, uns zurückziehen und verschließen. Wie können wir es also schaffen, auch in Zeiten von Unsicherheit, rapiden Veränderungen und persönlichen Grenzerfahrungen – ob beruflich oder privat – positiv und handlungsfähig zu bleiben? Entdecken Sie gemeinsam mit uns Ihre inneren Ressourcen während des achtwöchigen, wissenschaftlich fundierten Kursprogramms „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn!

Ihr Nutzen

Sie wissen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren und Herausforderungen bewusster begegnen können;

Sie können verschiedene Achtsamkeitspraktiken durchführen und wissen, welche Wirkung diese auf Ihr Erleben haben;

Sie wissen um Ihr persönliches Stresserleben und -verhalten und haben selbst Wege erforscht, wie Sie Stress souveräner bewältigen können.

Inhalt

Formelle Achtsamkeitspraktiken: Bodyscan, Yoga, Sitzmeditation und Co.

Achtsamkeit bei Alltagsaktivitäten – bewusster durchs Leben gehen

Wie wir Stress erfahren: Stressauslöser, Stressverstärker und der Autopilot

Den Fokus weiten: Achtsame Kommunikation

Gemeinsam Lernen in der Gruppe durch erfahrungsbasierten Austausch

Format

Acht wöchentliche Kurstreffen (je 2,5 Stunden, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr) plus Tag der Achtsamkeit (ca. 7 Stunden). Zwischen den Kurstreffen individuelle Achtsamkeitspraxis (ca. 1 Stunde pro Tag). Der Kurs ist virtuell und als Präsenzveranstaltung durchführbar.

Dieses Seminar kann individuell für Ihr Unternehmen gestaltet werden.

Termine

Kurs 1

Infoveranstaltung: 12. Januar 2021 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

19. Januar 2021
26. Januar 2021
02. Februar 2021
09. Februar 2021
16. Februar 2021
23. Februar 2021
27. Februar 2021 – Tag der Achtsamkeit (10:00 bis 17:00 Uhr)
02. März 2021
09. März 2021

Kurs 2

Infoveranstaltung: 18. Mai 2021 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

25. Mai 2021
01. Juni 2021
08. Juni 2021
15. Juni 2021
22. Juni 2021
29. Juni 2021
03. Juli 2021 – Tag der Achtsamkeit (10:00 bis 17:00 Uhr)
06. Juli 2021
13. Juli 2021

Wir verwenden vorzugsweise zoom.us >>>

Datum, Uhrzeit	Termin-Ende	Ort	Einzelpreis
19.01.2021 - 18:30 Uhr	09.03.2021 - 21:00 Uhr	Online	300,86 € (+ gesetzl. MwSt.)
25.05.2021 - 18:30 Uhr	13.07.2021 - 21:00 Uhr	Online	300,86 € (+ gesetzl. MwSt.)

Sofern oben in der Seminarbeschreibung nicht anders vermerkt, kommen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung/Tagungspauschale im Seminarhotel oder in der Neulands BusinessLounge zur Teilnahmegebühr hinzu. Mit unseren Tagungshotels haben wir günstige Konditionen vereinbart, die Zahlung leisten Sie dann bitte direkt im Hotel.

Kontaktieren Sie uns!



Ob online oder telefonisch. Ihre Anliegen sind bei uns gut aufgehoben und wir sorgen dafür, dass Sie zeitnah Ihre Antworten und Informationen erhalten.

Melanie Bernitzky
Fon +49 661 93414-17

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.