

Tagesseminar vom 15.02.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr
Anmeldung bis :19.12.2024 (wegen dem Jahreswechsel)
Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsleitung
Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Thema: „Achtsamkeit“

„Wahrnehmen, was ist!“ - oder „Wo ist nochmal der Pausenknopf?“

Achtsamkeit – dieser Begriff bedeutet im Grunde, im Hier und Jetzt zu sein und die Umwelt in diesem Augenblick genau wahrzunehmen. Wichtig ist dabei, dass Achtsamkeit völlig wertungsfrei ist. Es geht darum, feste Verhaltensmuster und automatische Bewertungen zu durchbrechen.

Fühlst du dich manchmal auch, als würdest du, deinen Alltag wie ferngesteuert erleben? Merkst du, wenn du dich erschöpfst? Nimmst du deine Bedürfnisse und Gefühle wahr?

Achtsamkeit gegenüber sich selbst ist erlernbar. Nicht jeder Weg ist für jeden Menschen geeignet. Auch hier gilt es auszuloten, was zu dir passt, was dir gut tut.

Dieser Samstag bietet Gelegenheit in das Thema reinzuschnuppern: Wir beleuchten verschiedene Seiten der Achtsamkeit. Inhalte sind u.a.: Stressfaktoren, Definition von Achtsamkeit, Akzeptanz, Herausforderungen/Chancen, Alltagsintegration.

Ich freue mich auf euch,
Michaela Göddenhoff