

Achtsamkeit im Alltag



Nicht immer fällt es uns leicht im Alltag zentriert und bei der Sache zu sein. Tausende Gedanken schwirren durch den Kopf und lenken uns immer wieder vom wesentlichen ab.

Schauen wir uns den Begriff Achtsamkeit genauer an und entwickeln Strategien welche zu einem geordneten, strukturierteren und vor allem entspannteren Tag verhelfen.

Was bedeutet Achtsamkeit im Alltag?

Welche Vorteile bieten sich mir, wenn ich meinen Tag achtsamer gestalte?

Wo fängt Achtsamkeit an?

Ein Seminar für ganzheitliche Therapeuten, Energetiker und Wellnesstherapeuten sowie Interessierte.

Anforderungen:

Keine

Dauer:

9:00 Bis 17:00

Kosten:

Preis auf Anfrage