

## Work-Life-Balance mit Achtsamkeit



***Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,  
Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.»***

*Wilhelm Busch*

Ertappen Sie sich manchmal, der Vergangenheit nach zu hängen? Oder sind Sie immer am Planen und in der Zukunft?

Durch Achtsamkeit sind Sie mehr im Hier und Jetzt, sind belastbarer, erkennen schneller Lösungen und bleiben ruhiger und gelassener.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b> | Alle Interessierten   |
| <b>Ziel</b>       | Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen sein<br>Erlernen von erprobten Übungen zur Achtsamkeit<br>Erstellen eines selbst erstellten Trainingsprogramms   |
| <b>Inhalt</b>     | Sie lernen <ul style="list-style-type: none"><li>• die Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung,</li><li>• die Wirkungen der Gefühle und Wahrnehmungen auf Gehirn und Körper</li></ul> Sie analysieren <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihr Bewertungssystem und</li><li>• Ihre Glaubenssätze.</li></ul> Sie trainieren <ul style="list-style-type: none"><li>• den Einsatz der Achtsamkeit</li><li>• die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung</li></ul> Sie erarbeiten <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihren persönlichen Übungsplan</li></ul> |
| <b>Leitung</b>    | Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training  |



**herzbewegend.ch | verena bürkler**