
Achtsamkeit im ErzieherInnen-Alltag

Description

Wir leben in einer Zeit, in der Achtsamkeit und Entspannung in aller Munde ist. Doch hat es nicht auch den Anschein: Ganz gleich, wie viel Wissen wir uns über Achtsamkeit aneignen, wir geraten immer tiefer in die Stressspirale hinein?

Ich lade Sie zu einem Training ein, in dem Sie sich der Achtsamkeit hingeben dürfen. Sie erlernen, wie Sie sich aus Stresssituationen befreien können, um augenblicklich zur inneren Klarheit zurückzufinden. Sie erfahren in diesem Training, welche positive Wirkung Achtsamkeit auf unser Gehirn, unsere Resilienz und Stressbewältigung hat.

Inhalte:

- Achtsamkeit – was sie ist und wozu sie dient
- Verfeinerung der Wahrnehmung
- praktische Übungen und Selbsterleben