

Achtsam arbeiten- aber wie?

Workshop für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene



Freitag, 2.2.2024 von 8:00 bis 15:00 Uhr

Weitere Workshops am 1.3.24 und 12.4.24

„Glück besteht darin, dass zwischen dem was du denkst, was du sagst und was du tust, Einklang herrscht.“ Mahatma Gandhi

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, Erfahrungen im aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sie direkt zu bewerten. In dem Maß, in dem wir die Bewusstheit für uns selbst und unser Umfeld entwickeln können, wächst auch unsere Fähigkeit, Glück im gegenwärtigen Augenblick zu erfahren und hohe Anforderungen gut zu bewältigen.

Dieser Workshop geht der Frage nach, wie wir unseren Arbeitsalltag so gestalten können, dass die Früchte der Achtsamkeitspraxis, wie zum Beispiel Gelassenheit, Freude und innere Stabilität immer mehr zum Tragen kommen. Wir praktizieren Achtsamkeit in verschiedenen Formen und erproben in gemeinsamen Arbeitsphasen ihre konkrete Umsetzung.

Leitung: Antje Eberhardt, Achtsamkeitstrainerin und Coach, Achtsamkeitspraxis seit 1995

Ort: „meditationshaus in der gartenetage“
Elsa-Brandström Str. 34, Bremen Horn

Kosten: 60,-€ bis 90,-€ nach eigenem Ermessen

Mitbringen: Arbeitsunterlagen (Schreibzeug, ggf. Laptop) sowie einen kleinen Imbiss für die gemeinsame Mittagspause

Anmeldung: E-Mail an: mail@antje-eberhardt.de

Weitere Informationen: Antje Eberhardt, Tel: 0174 1384824