

Online-Seminar Lebe Balance- Focus Achtsamkeit

Inhalte:

Unser Leben ist schneller geworden. Und vielfältiger. Und komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem verwischen. Nutzen Sie eine der wichtigsten Lebe Balance-Fähigkeiten - die Achtsamkeit - um den Herausforderungen dieser Zeit effektiv zu begegnen zu können. Sie lernen in diesem interaktiven Online-Seminar praktische Übungen dieser besonderen Variante des mentalen Trainings kennen und können so langfristig Ihre Fähigkeiten der Selbstfürsorge und der Gelassenheit in stressreichen Zeiten steigern.

Ziele:

- Strategien für mehr Entspannung und inneres Gleichgewicht kennenlernen
- Integration von mehr Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge in den Alltag
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Nutzen:

- Kostenübernahme durch die AOK
- hoher Qualitätsstandard
- flexibel und bequem via Handy, Tablet oder Laptop
- Bei Bedarf Weiterführung als Kurs möglich

Zielgruppe

Berufstätige sowie an Gesundheitsthemen Interessierte

Umsetzung

Methoden

Interaktives Online-Seminar

Teilnehmerzahl

max. 25 Teilnehmende

Seminardauer

90 Minuten

Ort

online

Teilnahme-Link wird bei Anmeldung verschickt

