

Bewusstsein für den eigenen Weg

Die Entwicklung von Menschen und Organisationen liegt mir am Herzen.

BETTINA BRAUN
Coaching • Achtsamkeit • Training

BERGAUSZEIT - den Kompass neu navigieren Stressmanagement durch gesunde und bewusste Selbstführung

Was tun, wenn der Stress Sie fest im Griff hat, Ihnen alles über den Kopf wächst und Ihr Leistungsniveau stetig sinkt?



Nehmen Sie sich eine Auszeit, eine Zeit nur für sich! Erfahren Sie mehr über die Entstehung und Auswirkungen von Stress und wie Sie zu einem gesunden Umgang mit Stresssituationen finden.

Zielgruppe: Privatpersonen, Führungskräfte

Alternativtermine:

1) 17.07. - 22.07.2022

2) 28.08. - 02.09.2022

3) 11.09. - 16.09.2022

Anreise am Sonntag, Abreise am Freitag

Teilnehmer: 6 - 8 Personen

Trainingseinheiten:

So: 14:30 bis 17:30 Uhr

Mo-Do: 10:00 bis 12:30 Uhr und 15:00 bis 17:30 Uhr

Fr: 10:00 bis 12:30 Uhr

Elemente des Trainings sind Übungen zur Körperwahrnehmung, wie der Body Scan, achtsame Yogaübungen, unterschiedliche Formen der Meditation, reflektierende Gespräche in der Gruppe und unterwegs sein in der Natur. Ihre Intuition wird angeregt und Ihr innerer Kompass schlägt aus.

Die Natur bietet eine kraftvolle Unterstützung, Antworten auf Ihre Fragen in allen Lebensthemen zu finden und in einer kreativen Prozessgestaltung den Raum Natur als unerwarteten Spiegel und Impulsgeber zu nutzen.

Ort zum Atmen, Ankommen, Reflektieren und Kraft tanken:

Pension Bals, Tannenmannsbühl 31, 6952 Hittisau, Österreich, www.pensionbals.at

Aufwand:

560,- € zzgl. USt., Unterkunft und Anreise auf eigene Kosten

Die Pension Bals, ein Haus mit ländlichem Charme und familiärer Atmosphäre, liegt auf 800 m Höhe in schöner Lage mit herrlicher Aussicht. Sie wohnen in hellen und freundlichen EZ bzw. DZ mit Dusche/Bad, WC, Telefon, TV und WLAN.

Die Unterbringung versteht sich inkl. 5 x Übernachtungen, 5 x reichhaltiges regionales Frühstücksbuffet, 5 x 3 Gang Abendwahlmenü (leichte, regionale, sehr gute Küche) inkl. Saunahaus zum Preis von 79,- € bis 82,- € im DZ, EZ Zuschlag 18,- €, inkl. Steuer und Gästetaxe.

Bewusstsein für den eigenen Weg

Die Entwicklung von Menschen und Organisationen liegt mir am Herzen.



Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen. Jon Kabat-Zinn

Methode: MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit wurde vor über 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Jon Kabat-Zinn verknüpfte das Wissen über Yoga und Meditation mit moderner Stressforschung. Die erfolgreiche Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien belegt. MBSR ist für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter und körperlicher Verfassung. Das Training eignet sich,

- um für sich Möglichkeiten zu suchen, wieder einmal innezuhalten und sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken
- um mehr Gelassenheit und Ruhe zu erleben u.a. auch im Umgang mit Schmerzen
- um mehr Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung zu erlernen
- um verschiedene Formen der Meditation zu erlernen und einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit zu leisten

In der Teilnahmegebühr enthalten:

- 5-tägiges Kompakttraining (täglich 3- 4 Std. Achtsamkeitsübungen und Meditation)
- täglich leichte Wanderungen, zum Teil in Stille, mit Übungen in der Natur
- Vertiefende Inputs zur Achtsamkeit, Meditation und neurobiologischen Hintergründen
- Trainingsmanual und Audio-Dateien mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

Themen:

- Selbststeuerung in Stresssituationen
- Signale des Körpers wahrnehmen und verstehen
- Achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge
- Die Kraft des Schweigens und der Stille erleben

Dieses Kompakttraining gibt Ihnen die Möglichkeit, das 8-Wochen-MBSR-Format zu praktizieren und kennenzulernen. Die Inhalte und Übungen werden auch in der Natur durchgeführt und vertieft.

Sie lernen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, mit den Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen und Ihre eigenen Ressourcen für die Bewältigung von Stress in Beruf und Privatleben zu stärken. Die Integration in den Alltag bildet den Schwerpunkt des Trainings.

Buchen Sie jetzt Ihre persönliche Auszeit.

Ihr Weg zu mir: info@bettinabraun.com oder +49 170 83 76 327, www.bettinabraun.com
Trainerin und Coach mit systemisch, achtsamkeitsbasierten Lösungsansätzen

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Bettina Braun