

Ich meditiere jetzt!

Mehr Klarheit, Gelassenheit und Souveränität durch Meditation

Der rasante Wandel und die Komplexität der digitalen Arbeitswelt nehmen stetig zu. Trotz zahlreicher Möglichkeiten in Verbindung zu sein, verlieren sich viele Menschen selbst aus dem Fokus und brennen schließlich aus. Genau hier setzen Achtsamkeit und Meditation an. Denn nur wer dauerhaft in einem guten Kontakt mit sich selbst bleibt, schafft den notwendigen Rahmen für ausreichend Selbstfürsorge. Diese ist jedoch Grundvoraussetzung für körperliche, mentale und seelische Gesundheit.

Die positive Wirkung der Achtsamkeitsmeditation ist inzwischen intensiv erforscht und wissenschaftlich belegt. Im modernen Stress- und Selbstmanagement dient sie als wertvolle Methode zur Entschleunigung, Entspannung und Wahrung der inneren Balance. Regelmäßig angewandt führt sie zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Souveränität. Im Verhältnis dazu ist der tägliche Zeitaufwand gering. Niemand muss stundenlang in Versenkung sitzen oder ein Retreat besuchen, um von den Vorzügen der Meditation zu profitieren. Denn den gegenwärtigen Moment zu entdecken und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ist in Wirklichkeit nicht schwer.

Dieser Tagesworkshop bietet einen idealen Einstieg in die Übungspraxis der Meditation. Sie lernen die Grundlagen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen und erfahren mehr über die Hintergründe der Meditation. Begleitet auf den ersten Schritten probieren Sie kurze meditative Übungen aus und erhalten einen Leitfaden, um diese langfristig und effektiv in Ihren Alltag zu integrieren.

Inhalte auf einen Blick:

- Grundlagen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Aktueller Stand der Forschung
- Atem als Meditationsobjekt
- Basisminute als Anker
- Kurzmeditationen im Sitzen, Stehen und Liegen
- Dynamische Kurzmeditationen
- Umgang mit „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen
- Stärkung der (Selbst-)Empathie durch Meditation
- Leitfaden für die tägliche Übungspraxis

Zielgruppe: Alle am Thema interessierten Personen, Vorerfahrung nicht notwendig

Schulungsform: Online-Workshop mit einer Mischung aus Theorie und Praxis

Zeitlicher Rahmen: 8 Übungseinheiten je 45 Minuten, von 9:00 bis 17:00 Uhr inkl. Pausen

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Die Teilnehmer erhalten ein **Handout mit Kerninhalten** des Workshops.

Dieser Workshop ist auch als Inhouse-Schulung in Präsenz möglich.