



## Achtsamkeit im Alltag NEHMEN SIE SICH WICHTIG



Vortrag



Workshop  
halber Tag



Kurzzeit  
Gesundheitstag



### Hintergrund:

Terminüberflutung, Multitasking, Zeitdruck und Stress – im Autopiloten rasen wir durch unseren Alltag und bekommen vieles, was in uns passiert, gar nicht wirklich mit. Sowohl die angenehmen Erlebnisse als auch die Stresssignale des Körpers werden im automatischen Funktionieren übergangen. Achtsamkeit entsteht beim Innehalten und in der bewussten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir üben uns in der Selbstwahrnehmung und verbinden uns mit dem Augenblick, anstatt uns in vergangenen oder zukünftigen Gedanken zu verlieren.

Achtsamkeitsübungen erhöhen die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration und verbessern den Umgang mit körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Ihr Gewinn? Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude. Dieser Workshop lädt zum gemeinsamen Praktizieren, zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe ein.

### Inhalte:

- Achtsamkeit – was ist das?
- Hirnphysiologische Prozesse, die durch Achtsamkeit erreicht werden können
- Praktizieren verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- Achtsamkeitspraxis im Alltag verankern

### Hinweis:

Für den halbtägigen Workshop werden Matten, warme Socken und bei Bedarf eine Decke empfohlen.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)