

ONLINE SEMINAR

# Achtsamkeit

Jetzt, statt gestern und morgen!

*Geleitet von Christa Várkonyi, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin*



- ✓ Stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht, Ihre Präsenz und Ihr Körperbewusstsein.
- ✓ Gelangen Sie von automatisierten Denk- und Verhaltensmustern in eine ruhige Präsenz!
- ✓ Lernen Sie, den gewohnten „Aktionsmodus“ und das „Zerdenken“ loszulassen.

8 Module – 1 Modul wöchentlich à 90 Minuten

Achtsamkeit gehört zu unseren angeborenen Ur-Eigenschaften. Erziehung, Gewohnheit, die Anforderungen des Alltags, moderne Technologie, die uns immer erreichbar sein lässt ... Es gibt viele Gründe, warum die meisten von uns irgendwann verlernen, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Die gute Nachricht: Was Sie einmal konnten, schlummert immer noch im Verborgenen und lässt sich wiederfinden und kultivieren. In unserem achteiligen Webinar „Achtsamkeit – Jetzt statt gestern oder morgen“ erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen. In einer ausgewogenen Mischung aus Theorie-Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufzubauen und damit auch Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.



## **Modul 1**

*Freundschaft  
schließen  
mit mir selbst*

## **Modul 2**

*Gedanken und  
Bewertungen  
hinterfragen*

## **Modul 3**

*Wahrnehmung im  
Augenblick  
erleben, sammeln &  
ziehen lassen*

## **Modul 4**

*Rhythmen in der Natur –  
Rhythmen im Körper*

## **Modul 5**

*Loslassen ist  
lernbar*

## **Modul 6**

*Kontakt*

## **Modul 7**

*Sein statt tun*

## **Modul 8**

*Mein innerer  
Lernprozess*

**Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren**