



Stressmanagement

Das Wunder des Achtsam-Seins

Ein Workshop mit Dr. Clivia von Dewitz



Stressmanagement: Das Wunder des Achtsam-Seins

Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist dein Leben! (Unbekannt)

In der Hektik des heutigen Alltags fällt es zunehmend schwerer, mit den Herausforderungen des Lebens gelassen umzugehen. Gefühle von Überforderung, körperlicher und/oder psychischer Stress oder gar Burn-Out sind die Folgen. Und doch ist es uns in jedem Augenblick möglich, gelassen zu reagieren, ohne in einer Spirale von Reaktionsmustern gefangen zu sein. Erforderlich ist allein die Bereitwilligkeit, einen Moment anzuhalten, still und achtsam zu sein.

Während des Workshops werden wir unsere alltäglichen Reaktionen auf Stressfaktoren erforschen und näher beleuchten. Wir werden lernen, in stressigen Momenten angemessen, gelassen und innerlich wie äußerlich entspannt zu reagieren. Mit Körperwahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen werden wir gemeinsam entdecken, wie wir unsere ureigenen Ressourcen nutzbar machen können, um das Leben gelassen meistern zu können.

Dr. Clivia von Dewitz ist Richterin, Mediatorin, Yogalehrerin und Coach
Info: CliviavDewitz@web.de, +49/179/6633202 oder www.CoachingCvD.info