Verein zur Förderung sozialer, persönlicher & beruflicher Kompetenz

Individuell . Professionell . Gemeinsam

Bewusstwerden

CURRICULUM ZUR FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN

alle Interessierte

„Bewusst Leben: Achtsamkeit und Selbstreflexion für einen klareren Alltag“

In dieser Fortbildung lernst du, deinen Alltag mit Achtsamkeit und Präsenz zu erleben. Gemeinsam praktizieren wir bewusstes Atmen, achtsames Gehen und Selbstreflexion, um in den Moment einzutauchen und uns selbst wieder zu spüren. Du wirst lernen, was es bedeutet, bewusst zu leben, und wie du diese Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop lädt dich ein, innezuhalten, zu reflektieren und bewusst zu atmen – für mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude. Ein Tag nur für dich, um im Hier und Jetzt anzukommen.

VPAÖ
Verein zur Förderung sozialer, persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam

KURSUMFANG

8 EH (inklusive Mittagspause)

KURSZEITEN:

9-17 Uhr

INHALTE:

- **Achtsames Atmen:** Übungen, die den Atem als Anker für den Moment nutzen, um Stress abzubauen und mehr Ruhe zu finden.
- **Achtsames Gehen:** Die Praxis, mit jedem Schritt bewusst zu gehen und die Umgebung auf neue Weise wahrzunehmen.
- **Selbstreflexion:** Zeit für persönliche Reflexion durch Fragen wie „Was stört mich?“ und „Was liebe ich?“, um tiefere Einblicke in die eigene Gefühlswelt zu erhalten.
- **Dankbarkeit:** Übungen zur Förderung einer positiven Grundhaltung und bewusster Dankbarkeit im Alltag.
- **Praktische Tipps:** Ansätze und Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den täglichen Lebensrhythmus.

ZIELE:

- **Steigerung der Achtsamkeit:** Den Teilnehmern dabei helfen, bewusst im Moment zu leben und ihre Gedanken, Gefühle sowie körperlichen Empfindungen ohne Bewertung wahrzunehmen.
- **Selbstreflexion fördern:** Den eigenen Alltag und die eigene Wahrnehmung zu hinterfragen, um Klarheit über das, was stört und was Freude bereitet, zu gewinnen.
- **Integration in den Alltag:** Werkzeuge und Techniken an die Hand geben, um Achtsamkeit und Bewusstsein auch in den Alltag zu integrieren und regelmäßig zu praktizieren.

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor Ausbildungsbeginn.

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370