

Meditation und Achtsamkeit

Zwei Themen für mehr Energie und Motivation im Berufsalltag

Diese beiden Themen rücken immer mehr in den Fokus der Wissenschaft, wenn es um unsere geistige Gesundheit geht. Belastungen des Alltags führen dazu, dass viele Berufstätige ihren Bezug zur Wahrnehmung verlieren, wenn es um ihr eigenes Betriebssystem geht. Die Software, alles was wir im Gehirn tun (bewusst oder unbewusst), hat einen großen Einfluss auf unsere Hardware, den Körper. Viele psychosomatische Krankheitsbilder entstehen durch psychische Überlastungen und einer fehlenden Wahrnehmung, wenn es um die Warnsignale unseres Körpers geht. Erfahren sie hier, was die moderne Wissenschaft zum Thema Meditation und Achtsamkeit herausgefunden hat, welchen Einfluss diese Übungen auf unser Gehirn haben, was Meditation mit unserem Immunsystem zu tun hat und vor allem, wie sie selber lernen können, einfache Meditations- und Achtsamkeitsübungen in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Ziel:

Die Teilnehmer der Veranstaltung werden mit neuem Wissen und neuen Handlungsmöglichkeiten ausgestattet, um mit Belastungen des Alltags besser umzugehen, um die Balance von Körper-Geist-Seele zu erhalten und um den Kopf regelmäßig von „Datenmüll“ zu befreien, für einen Berufsalltag mit mehr Energie und Lebensfreude.

Inhalt:

Einführung

- Definition: Meditation / Achtsamkeit
 - Meditation und Gehirn (Einfluss von Bewusstsein und Unterbewusstsein auf Körper und Psyche)
 - Integration von Meditation und Achtsamkeit in der westlichen Gesellschaft (Berufsalltag / Freizeit)
- Die vier Bausteine der Meditationspraxis (Grundstufe)
- Meditation und Immunsystem
- Meditation und Leistungsfähigkeit (psychisch / physisch)

Achtsamkeit und Atmung

- Richtiges Atmen als Hilfsmittel zur Stressreduktion, zur Auflösung von Unruhezuständen und für mehr geistige Frische
- Atem und Geist / Umgang mit störenden Gedanken
- Atemfrequenz und Herzgesundheit
- Einfache Achtsamkeitsmeditationen (Sitzmeditation, Body Scan)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Emotionssteuerung durch stille und bewegte Meditationen
- Tipps, Hilfestellungen und Werkzeuge für die Umsetzung in den beruflichen Alltag

Zielgruppe:

Alle an dem Thema interessierte Personen, z.B.: Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, die ihre Leistungsfähigkeit auch ihre psychische und physische Gesundheit langfristig erhalten wollen

Methodik:

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Die Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Epigenetik, den Neuro-Wissenschaften, der Quantenphysik und der Psychologie.

Dauer, Investition und Gruppengröße: auf Anfrage

Termin: auf Anfrage