

Kostenfreier Vortrag

„Achtsamkeit – Dem Leben gelassen begegnen!“

in Hamburg am Dienstag, 07. Februar 2017

Der Alltag birgt viele Situationen, die als stressend erlebt werden: gestiegene Anforderungen am Arbeitsplatz, Erkrankungen, familiäre Probleme, hohe eigene Ansprüche – selbst erfreuliche Ereignisse bringen mitunter erheblichen Stress. Ein hilfreicher Motor, um unterschiedliche Situationen zu meistern. Im Übermaß allerdings birgt Stress Risiken für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit Stress erfolgreich zu begegnen, ist das Prinzip der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die uns dazu befähigen kann, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir können lernen immer wieder achtsam innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

- Referentin:** Elke Schicke | Beraterin im Fürstenberg Institut
- Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte
- Termin:** Dienstag, 07. Februar 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr
- Ort:** Fürstenberg Institut, Gorch-Fock-Wall 3, 20354 Hamburg
- Anmeldung:** Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.