

Wochenend-Seminar Selbstfürsorge & Achtsamkeit im Beruf

Achtsame Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl



Wie gehst du mit dir selbst um? Was sind deine beruflichen und persönlichen Werte, und wie kannst du sie im Alltag leben?

Dieses Seminar legt die Basis für ein gestärktes Selbstwertgefühl, eine verbesserte Selbstwirksamkeit und eine wachsende Selbstmitgefühls-Praxis – zentral für den Umgang mit Stress und beruflichen Herausforderungen.

Im Verlauf des Seminars entwickeln wir deine emotionalen Ressourcen durch die Fertigkeiten von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz. So lernst du neue Strategien, um beruflichen und privaten Herausforderungen gelassener zu begegnen und dich selbst in stressigen Momenten besser zu unterstützen.



Kursinhalte

- **Achtsamkeit:** Lerne, berufliche Herausforderungen mit Offenheit und Neugier anzunehmen. Entwickle ein bewusstes Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen.
- **Akzeptanz:** Erfahre, wie du schwierige Situationen annehmen kannst, ohne gegen sie anzukämpfen, und so deine Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag stärkst.
- **Selbstmitgefühl:** Entdecke, wie du dir selbst in fordernden Momenten mit Mitgefühl und Güte begegnen kannst, um Stress abzubauen und deine Resilienz zu stärken.

Vorteile für dich und dein Arbeitsumfeld

Die Kombination von Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl unterstützt dich dabei:

- **Emotionales Wohlbefinden zu stärken:** Entwickle Resilienz und finde Wege, beruflichem Druck besser zu begegnen.
- **Gesunde Arbeitsgewohnheiten zu etablieren:** Fördere dein Wohlbefinden durch achtsame Routinen und mehr Selbstfürsorge.
- **Teamfähigkeit zu verbessern:** Erlebe, wie Mitgefühl für dich selbst auch deine Zusammenarbeit mit Kollegen stärkt.
- **Stresssymptome zu reduzieren:** Baue eine stabile emotionale Grundlage auf, die dich vor stressbedingten Beschwerden schützt.

Dieses praxisorientierte Wochenend-Seminar vermittelt dir Techniken, die dir helfen, im Berufsalltag und darüber hinaus ein erfüllteres, ausgeglicheneres Leben zu führen.

Wochenend-Seminar Selbstfürsorge & Achtsamkeit im Beruf

Achtsame Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl



Was erwartet dich im Kurs?

- **Geführte Meditationen:** Tägliche Meditationseinheiten schenken dir Momente der inneren Ruhe und Klarheit in deinem beruflichen Alltag schenken.
- **Selbstmitgefühls-Praxis:** Praktische Techniken, die dir helfen, in herausfordernden Momenten achtsamer und selbstfreundlicher zu agieren.
- **Achtsamkeitsübungen:** Förderung von mentaler Flexibilität, um im Arbeitsumfeld schneller auf sich ändernde Anforderungen reagieren zu können.
- **Zeit in der Natur:** Nutze die Erholung in der Natur, um Abstand vom Arbeitsalltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Dieses Seminar ist eine wertvolle Investition in deine persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Nutze das Wochenende, um deine Resilienz zu stärken und einen nachhaltig positiven Einfluss auf deine Arbeit und dein Leben zu haben.

Dein Wochenend-Seminar zur Stressbewältigung enthält:

- **Drei Kurstage (Beginn Freitag 18.00 Uhr und Ende Sonntag 13.00 Uhr)**
- **Praktische Übungen:** Achtsames Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge durch Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen für den Alltag.
- **Vorträge:** Inspirierende Vorträge zu achtsamem Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- **Einzelgespräche:** Möglichkeit für persönliche Einzelgespräche, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zuhause zum Fortführen und Vertiefen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- **2 Übernachtungen** in verschiedenen Zimmerkategorien (Komfort oder Deluxe) mit Balkon
- 2 x Genießer-Halbpension (morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 560,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 4,40 € pro Person/Tag

Wochenend-Seminar Selbstfürsorge & Achtsamkeit im Beruf

Achtsame Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl



Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in Selbstmitgefühl, Akzeptanz und Achtsamkeit, anschließend Abendessen im Hotel (20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück	8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück Achtung: Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	10.00 Uhr – 13.00 Uhr: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz, anschließend gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
12.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagspause	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr: Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	
16.00 Uhr – 18.30 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung	
ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr: Abendessen im Hotel (5-Gang-Menü)	