

## Achtsam leben - gelassen arbeiten (23KO005)

### Wie Achtsamkeit Ihren (Berufs-)Alltag erleichtert

Beginn	Donnerstag, 26.10.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Kosten für Mitgliedsorganisationen 235,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 275,00 €
Anmeldeschluss	12.10.2023
Zielgruppe	Führungs- und Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen und Interessierte
DozentIn(nen)	Michael Hock
Beratung	Claudia Dille; Kontaktdaten (cdille@parisat.de, +4936202 26 122)
Kursort	Haus der Parität - Neudietendorf

Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, gestresst und ausgebrannt und wollen wieder zu mehr Besinnung, zu sich selbst kommen. Achtsamkeit ist ein wesentlicher Schlüssel, um den Herausforderungen der stressigen Arbeitswelt besser gewachsen zu sein und wieder Ruhe zu finden. Sie lernen in praktischen Übungen, Schritt für Schritt mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen und sind so in der Lage, alltäglicher Hektik, Stress, Unzufriedenheit und Erschöpfungszuständen etwas Wirksames entgegenzusetzen. In einem geschützten Rahmen können Sie die verschiedenen Impulse und Anregungen ausprobieren und dabei für sich selbst herausfinden, was Sie in Ihrem Leben unterstützt und weiterbringt. Dabei lernen Sie, wie Sie Ihr Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten und Selbstfürsorge in Ihren Alltag integrieren können. Dieser Kurs mobilisiert Ihre inneren Ressourcen und unterstützt Sie darin, Ihre gesundheitliche Lebensbalance (wieder)herzustellen und langfristig aufrecht zu erhalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.10.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - HdP - Raum A
27.10.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - KV - Raum Lappe

Bitte bequeme und praktische Kleidung, eine Decke und eventuell dicke Socken mitbringen.

[zum Kurs auf der Webseite](#)