

4. Mai 2024 von 9.00 - 13.00 Uhr

WORKSHOP

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



## DAS LERNST DU

- Elemente der Achtsamkeit
- Warum es absolut Sinn macht Achtsamkeit zu praktizieren
- Dich selbst auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen
- Wie du durch Achtsamkeit deine Stressgefühle mindern kannst
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Du möchtest deinen Geist besser kennenlernen, eine selbstfürsorgliche Handlungs- und Denkweise in deinen Alltag integrieren, mehr im Hier & Jetzt sein und deine Stressgefühle mindern? Dann ist der Achtsamkeitsworkshop sowie das Meditationstraining genau das Richtige für dich!

Das gezielte Training unterstützt dich vom automatischen Reagieren in ein bewusstes, selbstfürsorgliches Handeln zu gelangen.

Freue mich auf Dich!

# ACHTSAMKEITSTRAINING

Termine für das 8-wöchige  
**Achtsamkeitstraining**

jeweils 1 Stunde

---

17. Mai 2024	9.10 Uhr
24. Mai 2024	8.00 Uhr
07. Juni 2024	9.10 Uhr
14. Juni 2024	8.00 Uhr
21. Juni 2024	8.00 Uhr
05. Juli 2024	9.10 Uhr
12. Juli 2024	8.00 Uhr
19. Juli 2024	8.00 Uhr

---

Der Workshop sowie das Achtsamkeitstraining finden im Lebensraum Gesundheit, in der Lotte-Lehmann-Promenade 1, 5026 Salzburg statt.

Parkplätze sind ausreichend vorhanden!

Jede Achtsamkeitsstunde wird ganz bewusst einem Themenschwerpunkt zugeordnet - um dir ein noch tieferes eintauchen in die Praxis zu ermöglichen.

Wir werden gemeinsam unterschiedliche Formen von Achtsamkeitstraining, wie Meditation, achtsames Yoga, Atemübungen, Body Scan usw. praktizieren, damit du für dich die stimmigste Übungsform herausfinden kannst.

Nach jedem Achtsamkeitstraining wird dir eine Audiodatei der Übungseinheit übermittelt, so dass du täglich zuhause achtsam weiterüben kannst.

---

Anmeldung & Infos unter

[www.gebhard.at](http://www.gebhard.at) oder

 +43 664 1440573



Investition in DICH - € 310,-

Im Preis inkludiert:

- 4-stündiger Workshop inkl. Material
- 8-wöchitges Achtsamkeits- und Meditationstraining inkl. Audiodatei

## Themenschwerpunkte

---

- Wertneutralität
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Offenheit
- Akzeptanz
- Loslassen
- Liebe & Selbstmitgefühl