

Resilienz und Achtsamkeit am Lagerfeuer

- Welches sind die Vorteile eines resilienteren und achtsamen Lebens?
- Wie kann sich dies auf mein berufliches und privates Umfeld auswirken?
- Gibt es auch eine „Familienz“?
- „Ich würde ja gerne etwas mehr für meine Selbstwirksamkeit und -fürsorge tun, aber ich habe jetzt schon kaum Zeit...“
- Wie soll ich anfangen, es gibt so viel Angebot, das überfordert mich(!)



An folgenden Terminen haben auch Sie die Möglichkeit, einmal selbst in die eigene Achtsamkeit zu kommen. Am Lagerfeuer fällt die Entspannung, das tiefe Einatmen und das Loslassen einfacher. Es gibt es ein paar Anregungen und Übungen für den Alltag. Anschließend beantworte ich gerne individuelle Fragen und Antworten.

Achtsamkeit ist keine moderne Erfindung. Buddhistische Mönche lebten sie schon vor über 2500 Jahren als Haltung und mentale Stärke. Die oben angesprochene Achtsamkeit verzichtet jedoch bewusst auf alle religiösen Elemente und Vorstellungen an dieser Stelle. Sie stellt eine wichtige Kompetenz dar, um für sich selbst gut zu sorgen, gesund zu bleiben und gleichzeitig den Radius der eigenen Wahrnehmung zu vergrößern.

Dies ist meiner Meinung nach die Basiskompetenz und die Grundlage vieler Kompetenzen in der Zukunft – ganz nach der Aussage von Stephen Covey: „Innerer Erfolg kommt stets vor dem Äußeren.“ (Zitat)

A handwritten signature in black ink that reads "Patricia Stähler". The signature is stylized and cursive.

Patricia Stähler

Termine im 01. Halbjahr 2023:

09. Januar (Mo.), 09. Februar (Do.), 10. März (Fr.) und 18. April (Di.)

jeweils von 19 Uhr bis 21 Uhr

- am Lagerfeuer in der überdachten Gartenlounge unseres Naturgarten
- bitte entsprechende Kleidung anziehen

Ihr Beitrag für diese Zukunftsinvestition: 35,- Euro pro Person/Termin

- Anmeldung unter Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de
- Rechnung kann ausgestellt werden
- Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich

Patricia Stähler