

Achtsames SEIN

Interaktiver Vortrag inkl Meditationseinheit

Aufhören zu rennen, achtsam werden, mehr erreichen!

Spätestens wenn die To-Do-Liste immer länger wird und die Leistungserwartungen kaum mehr erfüllbar erscheinen, ist der Moment gekommen, um anzuhalten. Denn um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben, braucht es gute Ressourcen und ein klares Gespür für die eigenen Grenzen.

Ich habe einen Weg gefunden diese zu entwickeln: die Achtsamkeit.

Ich habe erkannt, welche Kraft und geistige Klarheit sich einstellt, wenn wir vollkommen bei dem sind, was wir gerade tun. Wenn wir wahrnehmen, was passiert,... während es passiert, und nicht erst im Nachhinein. Dann erst sind wir in der Lage, den Raum zwischen Reiz und Reaktion wirklich frei zu nutzen – und selbstbestimmte, kluge Entscheidungen zu treffen.

Die gute Nachricht: Achtsamkeit lässt sich trainieren! Sie ist säkular, wissenschaftlich anerkannt und vollkommen esoterikfrei.

In seinem inspirierenden Vortrag vermittel ich, wie Achtsamkeit hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, den Alltag gelassener zu meistern und dauerhaft gesund zu bleiben. Ich teile Eindrücke die helfen Stress abzubauen und mit denen sie innerhalb von Minuten achtsamer werden können.

Erwarten Sie einen authentischen, interaktiven und motivierenden Vortrag, der Sie begeistert und zum Handeln animiert.