

EINTAGES-SEMINAR

Innere Ruhe und Bewusstsein im Alltag



Beschreibung:

Im hektischen Geschäftsalltag ist es manchmal schwierig, die körperliche und geistige Balance und Energie zu halten. Wir fallen aus dem Gleichgewicht, ohne zu realisieren warum. Dabei spielen unsere Gedanken eine grosse Rolle. Jeder Gedanke löst im Menschen ein Gefühl aus. Dies passiert oft unbewusst und wir realisieren in dem Moment nicht, warum sich ein aktueller Zustand plötzlich verändert.

Ziele des Seminars:

In diesem Seminar geht es darum zu erkennen, was Dich aus dem Gleichgewicht bringt. Mit einfachen Übungen und Werkzeugen zeigen wir Dir, wie Du bewusster wirst und zurückfindest ins Gleichgewicht, zu innerer Ruhe und mehr Präsenz.

Was Du von dem Kurs mitnimmst

- Stärkung des Bewusstseins zum besseren Wahrnehmen der Gedanken
- Einfache Werkzeuge, die Du im Alltag anwenden kannst
- Erste Meditationsübungen, wie Du Dich mit dem Hier und Jetzt verbinden kannst
- Einfache Wahrnehmungs-Übungen, um Dich selbst auf der Ebene von Körper und Geist besser zu spüren

Setup:

Das Training wird mehrmals pro Jahr, je nach Bedarf der Unternehmen, durchgeführt. Die Daten werden im Trainings-Portal angekündigt. Der Kurs wird in Deutsch und/oder Englisch abgehalten, je nach Sprache der Teilnehmer.

Auf Anfrage kann das Training auch dediziert für ein Team inklusive deren Manager durchgeführt werden. Der Inhalt und Ablauf des Seminars bleibt gleich und kann auf die Bedürfnisse der Gruppe ausgerichtet werden.

Ort:

Der Kurs findet im Seminarraum an der Vereinshausstrasse 24 in 4133 Pratteln statt.

Dauer:

Der Eintages-Kurs startet um 09.00 Uhr und dauert bis maximal 17.00 Uhr.

Kosten:

Die Kurskosten pro Person belaufen sich auf CHF 800.-. Darin enthalten ist die Seminargebühr, Zwischenverpflegung, Infrastruktur und benötigte Hilfsmittel sowie das Mittagessen. Die Kursgebühr ist vor dem Kurs zu begleichen.

Annulation:

Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt.

Bei Durchführung des Kurses (ab 4 Personen) können sich angemeldete Personen bis zu 10 Arbeitstage vor Kursbeginn ohne Kosten abmelden. Bei einer Abmeldung in den letzten 9 Arbeitstagen vor Kursdurchführung oder bei Nichterscheinen am Kurstag selbst wird der volle Preis von CHF 800.- verrechnet, sofern der Platz anderweitig nicht vergeben werden kann.

Die Kursleiter behalten sich vor, den Kurs bis 5 Tage vor Durchführung abzusagen.

Wichtig:

Wir empfehlen ausdrücklich, uns über Krankheiten, psychische Belastungen und die Einnahme von Drogen, Alkohol und/oder Psychopharmaka zu informieren.

Kursprogramm:

09.00 – 10.30 – Begrüssung, Einführung, Wahrnehmungsübung, Gruppenübung

10.30 – 10.50 – Break

10.50 – 12.30 – Theorieblock, praktische Übungen, Meditation innerer Frieden

12.30 – 13.30 – Mittagessen

13.30 – 15.15 – Aktive Meditation, positive Psychologie, Charakterstärken-Auswertung

15.15 – 15.30 – Break

15.30 – 17.00 – Einfache Tools für den Alltag, Meditationsübung, Feedback- und Abschlussrunde