

EV-WE-004-1-1 Achtsamkeit und Endometriose

SEMINARBESCHREIBUNG

Der Begründer des Achtsamkeitsansatzes, der amerikanische Prof. Dr. Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit (engl. MINDFULNESS) als: „... jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“ Die Wirksamkeit von Achtsamkeit zur Stress-, Krankheits- und Schmerzbewältigung wurde mittlerweile wissenschaftlich erwiesen.

Doch wie kann Achtsamkeit helfen mit der Diagnose Endometriose zurecht zu kommen? Wie kann Achtsamkeit die Bewältigung der Schmerzen unterstützen? Wie kann durch Achtsamkeit das ständige Grübeln oder Sorgen um die Zukunft verringert werden? Diese Fragen werden in dem Workshop zum Thema Achtsamkeit beantwortet.

Heidi Wurm wird im ersten Schritt theoretisch die Grundprinzipien der Achtsamkeit verdeutlichen, um dann im zweiten Schritt in praktischen Übungen die Wirkung von Achtsamkeit direkt erfahrbar und erlebbar zu machen.

Bitte beachten Sie zu dieser Veranstaltung, dass Buchungen nur bis 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn angenommen werden können.

SEMINARINHALTE

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

| SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 8,40 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 8,40 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Nehmen Sie an den Vorträgen und Workshops teil, **von wo Sie wollen**. Sie können sich über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone einwählen.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de