



Marianne Reimann

Dipl. Wirtschaftswissenschaftlerin in International Business Studies, Human Resources Management

Zertifizierter Professioneller Coach;

Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl; Zertifizierte Kräuterpädagogin

Achtsamkeit

Achtsamkeit meint das Wahrnehmen der Realität, mit allen Sinnen, ohne überflüssiges Bewerten und Vergleichen. Die völlige geistige und körperliche Präsenz. im Hier und Jetzt.

Stressbewältigung & gesunde Lebensführung durch Achtsamkeit

Die Methode des Achtsamkeitstrainings beruht auf einer 2500 Jahre alten Tradition und findet in Wissenschaft, Medizin, Pädagogik und Wirtschaft wegen wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit immer größeren Einzug.

Zukunftsforscher betonen in der Entwicklung der Achtsamkeit die Mega-Kompetenz für gesündere Lebensformen im Wandel der heutigen Gesellschaft.

Zielgruppe Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining richtet sich vor allem an Menschen, die auf der Suche nach Methoden langfristiger Selbstregulierung sind und mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen lernen möchten:

- effektiver mit Stresssituationen umzugehen
- neue Wege für ein erhöhtes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität
- effektive Methoden, um körperlicher oder geistiger Erschöpfung wegen chronischen Stresses entgegenzuwirken
- eigene Ressourcen zu aktivieren, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen (wie berufliche und persönliche Veränderungsprozesse, Umgang mit Schmerzen oder anderen Leiden).

8 Wochen Kursprogramm

Kurs #3 in Junglinster

- Ein persönliches Vorgespräch
- 5 Do-Termine à 2,5 Stunden
- 2 Do-Termine à 3 Stunden
- 1 Mi-Termin à 2,5 Stunden
- Kursunterlagen, Übungen, Achtsamkeits-Yoga, Meditationsanleitungen
- Bereitschaft zum regelmäßigen Üben
- Kurssprache ist Deutsch
- Kleine Gruppen

7 Donnerstage: Start 18 Uhr

1. 23.04.2020 (3 Stunden)
2. 30.04.2020 (2,5 Stunden)
3. 07.05.2020 (2,5 Stunden)
4. 14.05.2020 (2,5 Stunden)
5. 11.06.2020 (2,5 Stunden)
6. 18.06.2020 (2,5 Stunden)
7. 25.06.2020 (3 Stunden)

1 Mittwochstermin:

20.05.2020 (2,5 Stunden)

Der Kurs kostet 350€

Auf Wunsch kann für die Gruppe eine Achtsamkeits-Kräuterführung zusätzlich angeboten werden. Dies ist nicht im Preis inbegriffen.

Weitere Infos:

info@go-mindful.lu | 00352 621.170.122 | www.go-mindful.lu

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“