



info@go-mindful.lu
www.go-mindful.lu
Schauen Sie hier regelmäßig
vorbei, lassen Sie sich überraschen!
+352 621.170.122

Information und Anmeldung

Schenke dir zum Ausklang des Jahres

Achtsamkeit und Mitgefühl für dich und deine Familie



Neues Format
Zielgruppe: Achtsamkeit für Eltern, Achtsamkeit in Familien
6 Wochen Kursus in Präsenz: Start 01. Dezember 2022
★ Donnerstage, Kurs #8 in Junglinster: vormittags 9.30-11.30 Uhr
Termine: 01.12., 15.12., 22.12.2022 und 12.01., 19.01., 23.01.2023
3 Vormittage in 2022 (Dezember) & 3 Vormittage in 2023 (Januar): wir lassen das alte Jahr ausklingen und setzen Impulse für das neue Jahr

★ Achtsamkeit bezeichnet ein bewusstes Ausrichten auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment, ohne sie zu bewerten. Erst mal wirklich wahrnehmen was gerade ist, statt sofort im Autopiloten zu reagieren.

Zukunftsforscher betonen in der Entwicklung der **Achtsamkeit die Meta-Kompetenz** für gesündere Lebensformen im Wandel und den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft.

Zielgruppe Achtsamkeitstraining

Dieser Achtsamkeitskurs richtet sich an **Eltern** und alle Menschen, die es **gerade werden** und in der „Rushhour“ des Lebens sind und mit Gleichgesinnten **in kleinen Gruppen** bei einer zertifizierten und praktizierenden Achtsamkeitslehrerin bewusst nach ein bisschen mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Muße und Ausgewogenheit und erfüllenden Beziehungen zu sich selbst und in der Familie suchen. Dieser Achtsamkeitskurs vermittelt präventiv ein Handwerkszeug, um unseren Stress Mitten im Leben durch Verpflichtungen im Arbeits- und Familienleben ganz praktisch besser bewältigen zu lernen und kann somit auch als betriebliche Maßnahme der Gesundheitsfürsorge eingesetzt werden.

Go-Mindful hat ein Agrément und kann als Weiterbildungsmaßnahme in Luxemburg auch im betrieblichen Kontext anerkannt werden.

Marianne Reimann

Dipl. Wirtschaftswissenschaftlerin in International Business Studies, Human Resources Management; Zertifizierter Professioneller Coach; systemische Beratung Einzelne und Familien (i.A.), Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl; Zertifizierte Lehrerin Mindful2Work; Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen, Eltern; Achtsamkeit bei Trauma und Depressionen, Zertifizierte Kräuterpädagogin (Achtsamkeit in der Natur);

Internationales Partnernetzwerk

Sie sind genau richtig in diesem Kurs, wenn Sie

- sich Fragen: und wo bin eigentlich ich in diesem ganzen Wahnsinn des Lebens?
- nach einer offenen und freundlichen Gemeinschaft suchen, mit der in kleinem Setting Achtsamkeit eingeübt wird
- bereits viel zum Thema gelesen haben, aber das Gefühl haben, es nicht umsetzen zu wissen, da Sie allein nicht am Ball bleiben
- neue Wege für ein erhöhtes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität für sich und in der Familie wünschen
- nach effektiven Maßnahmen der Work-Life-Balance suchen

Zum Inhalt

Der Kurs ist **einmalig in Luxemburg**. Basierend auf Themen der Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz geht es in diesem Kurs gerade für Eltern in der schönsten und zugleich manchmal einer der stressigsten Zeiten im Jahr darum, auch mal selbst Luft zu schnappen, einen Raum der Zeit der Besinnung zu genießen und mit Mitgefühl und Wonne sich selbst gegenüber dadurch mehr Entspanntheit und Achtsamkeit in die Familien zu tragen und zu begreifen, wie wir das in vielen kleinen Handlungen im Alltag umsetzen können. Wir begegnen unserer persönlichen Achtsamkeit, schauen auf unsere Muster und begreifen, wie gesellschaftliches Streben und Ängste der Zeit uns in Stressfallen festhalten. Durch unsere persönliche Schulung in der achtsamen Haltung und Lebensführung stellt sich ganz automatisch mehr Ruhe ein. Wir möchten diesen Raum dafür gestalten, das Jahr Revuepassieren zu lassen, in Resonanz zu gehen und das neue Jahr im richtigen Schritt und Takt für uns zu beginnen. Dazu schauen wir auf „Energie-Booster“ und positive Emotionen wie Freude, Vertrauen, Dankbarkeit.

Der Kurs kostet für dieses besondere Format 500 € TTC
Anmeldung: info@go-mindful.lu

lifelong-learning.lu

Positive Intelligence

VERBAND DER
ACHTSAMKEITLEHRENDEN
MBSR-MBCT

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“