



## Mehr Gelassenheit im Job und privat

- Sie sehnen sich danach, innerlich zur Ruhe zu kommen?
- Sie wollen aus dem Hamsterrad der Getriebenheit aussteigen?
- Sie wünschen sich, gelassener mit Zeitdruck und Stress umzugehen?
- Sie möchten erkennen, was wirklich wesentlich für Sie ist und beherzt handeln?

**Meditation** ist eine erprobte Methode, das Gedankenkarussell anzuhalten und unproduktive Grübeleien zu beenden. Die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment lässt Sie Ruhe finden und Kraft tanken. Meditation, regelmäßig praktiziert, wirkt nachweislich Stress mindernd, fördert Klarheit, Wohlbefinden und Lebensfreude und lässt Sie gelassener agieren.

**Achtsamkeitscoaching** Wir finden wir gemeinsam heraus, welche Meditationsform (den Atem betrachten, den Ausatem verlängern, Bodyscan, die Gedanken ziehen lassen wie Wolken am Himmel, mit einem anderen inneren Bild arbeiten...) Sie am besten unterstützt und zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt.

**Übungspraxis** Die Meditationen, die ich Ihnen vorschlage, sind weltanschaulich neutral, einfach und klar strukturiert. Sie müssen an nichts glauben. Wir arbeiten weder mit Mantrien noch mit Räucherstäbchen. Auf Wunsch bekommen Sie eine Audiodatei. Ich unterstütze Sie, die passende Übung zu finden, in Ihren Alltag zu integrieren und mit Hindernissen humorvoll umzugehen.

**Kosten:** je nach Einkommenssituation zwischen 80,- und 120,- €/h

**Vereinbaren Sie einen Termin: 01741674277**