



Martina Arnold

»Das eigentliche Abenteuer
ist und bleibt das eigene Leben.«

Jon Kabat-Zinn

Innehalten und Klarheit gewinnen

Seminar exklusiv für Geschäftsführer

Achtsamkeit und Präsenz im beruflichen Wirken

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, das, was gerade geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es gleich zu bewerten. Dadurch entsteht eine „Entscheidungslücke“ zwischen den Geschehnissen und der meist automatisch ablaufenden Reaktion. So wird es möglich, aus limitierenden Routinen aussteigen zu können und auch unter Druck besonnen und klar zu entscheiden.

Achtsamkeit gilt derzeit als der wichtigste und zugleich am besten erforschte Weg, angesichts äußerer Komplexität und Geschwindigkeit innerlich klar, konzentriert und gelassen zu bleiben. Achtsamkeit fördert eine gesunde Haltung und positive Präsenz in herausfordernden Situationen und beim Gestalten von Beziehungen.

Ziele des Seminars:

- eine wertvolle Auszeit und Raum zum Kraft tanken gewinnen
- verstehen und erspüren, was Achtsamkeit wirklich ist
- die Bedeutung einer achtsamen Haltung für die Unternehmenskultur reflektieren
- Austausch mit anderen Menschen in verantwortlichen Positionen

Seminarleiter: Martina Arnold + Dr. Florian Wiedemann, MBSR- und Achtsamkeitslehrer/in

Ort: Biohotel Grafenast, sehnsucht@grafenast.at
(bitte selbst buchen, Zimmer sind reserviert)

Termin:

Investition: 1.200,00 € inklusive Handouts

Weitere Informationen unter: www.martina-arnold.de

