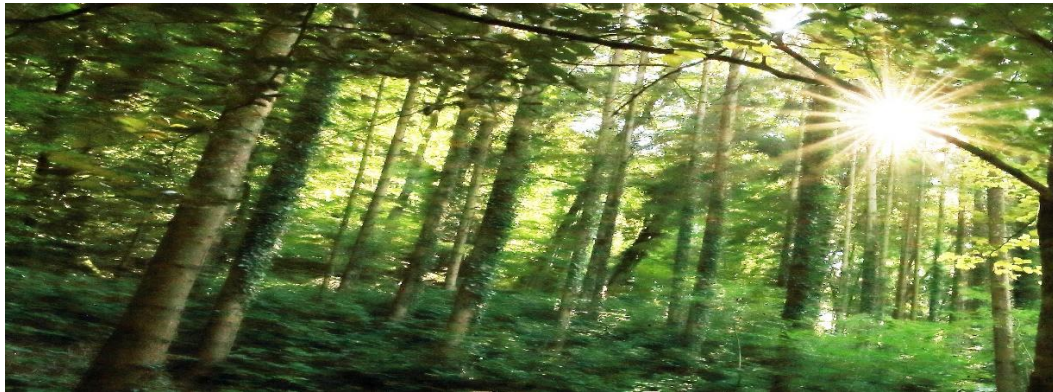


# Achtsam leben und arbeiten

## Workshop «Intuitive Präsenz»

Viele unserer Tätigkeiten absolvieren wir routiniert und automatisch. Wir funktionieren und unsere Freude am Leben wird vom eigenen Hamsterrad aufgerieben. In unseren Gedanken beschäftigen wir uns häufig mit Vergangenenem oder Zukünftigem. Die Aufgaben, die noch erledigt werden wollen, oder das unangenehme gestrige Gespräch.

Dabei verpassen wir unser eigentliches Leben, denn das findet immer im **Jetzt** statt.



### Mögliche Anliegen zu diesem Thema

In unserer momentanen schnelllebigen Zeit, kommen oft Fragen auf.

- Wie kann ich mein Leben so gestalten, dass es mehr Zeiten für Ruhe und Regenartion gibt?
- Wie kann ich mit Stress, Schmerz und chronischen Krankheiten in meinem Leben besser umgehen?
- Wie kann ich mehr mich selbst sein und mich besser verstehen?
- Wie kann ich mit Emotionen wie Frust, Angst und Ärger konstruktiver umgehen?
- Wie kann ich den Umgang mit krankmachenden Umständen erlernen und meine innere Ruhe wiedererlangen?

### Wissenswertes in Kürze

Bei unserem Workshop «Intuitive Präsenz» geht es vertieft um das Thema der **Achtsamkeit** und den Augenblick. Wie kann ich den Moment «im Jetzt» geniessen und ihn bewusst erfassen. Dabei handelt es sich um einen Bewusstseinszustand, der dadurch entwickelt wird, dass man seine Aufmerksamkeit vorsätzlich auf all jene Dinge richtet, über die man gewöhnlich nicht nachdenkt.

Die Praxis der **Achtsamkeit** schult die Aufmerksamkeit und die vorurteilsfreie Wahrnehmung und entwickelt die Fähigkeit zur Einsicht und zur Akzeptanz. Hierdurch entsteht eine neue Art die eigenen Lebensumstände zu gestalten.





**Achtsamkeit** beruht auf beharrlichem Üben und Praktizieren verschiedener Techniken und Geisteshaltungen. **Achtsamkeit** ist Hilfe zur Selbsthilfe, weckt das in jedem Menschen innewohnende Selbstheilungspotential, hilft die inneren Ressourcen zu aktivieren und die eigenen Lebensumstände besser in den Griff zu bekommen.

## Ziel des Workshops ist es

konkrete und individuelle Anleitungen für die tägliche Übungspraxis zu erlangen. Es soll gelingen eigene Geisteshaltungen bewusster wahrzunehmen und zu erkennen, um zu merken wie sie sich auf den Alltag auswirken. Der Workshop «Intuitive Präsenz» soll unterstützen, sich den eigenen schwierigen Lebenserfahrungen und Problemen zu stellen und hindurchzugehen, anstatt gewohnheitsmässig zu flüchten oder sie zu vermeiden. Auch soll der Workshop zeigen, wie mit Themen, die Stress, Sorgen und Leid bereiten, auszusöhnen um darin auch die Möglichkeit zu entdecken zu wachsen und stark zu werden. Schliesslich werden neue Wege gefunden um Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu erlangen.

## Zielgruppe

Das Training steht grundsätzlich allen offen, die aus dem eigenen Hamsterrad ausbrechen wollen, um die inneren Stärken (wieder) zu erlangen. Dies um einen positiven Umgang mit schwierigen Lebensumständen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext, zu finden.

## Aufbau des Trainings

### Option 1

5 Workshops (à 2 Tagen) verteilt auf 1 Jahr

### Option 2

1 Initiativworkshop plus anschliessenden Coachings während eines Jahres (à 25 x 1,5 Std.)

## Kosten

### Option 1

5 Workshops (2 Tage à CHF 1'290.--)

CHF 6'450.—(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

### Option 2

1 Initiativworkshop (2 Tage)  
mit anschliessenden Coachings während 1 Jahres  
alle 2 Wochen (25 x 1,5 Std. à CHF 180.--)

CHF 1'290.—(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

CHF 4'500.—

### **Total Option 2**

**CHF 5'790.—**

## Infos & Anmeldung

Weitere Informationen zum Inhalt kannst du telefonisch bei mir unter der Handy Nr. 078 707 33 57 oder [wapia-waste@gmx.ch](mailto:wapia-waste@gmx.ch) erhalten.

Bitte melde dich schriftlich über meine Mailadresse an.

Ich freue mich auf unseren Workshop und die gemeinsamen Erlebnisse!

*Michaela Schaad*

