

VFFP College-Reihe 30.01.2019

Raus aus dem Hamsterrad! Mit Achtsamkeit gelassen durch den Alltag surfen



Inhalt

Du kannst die Wellen nicht
stoppen, aber Du kannst
lernen zu surfen!

Jon Kabat-Zinn

Wie komme ich heraus aus dem Hamsterrad? Wie kann ich besser mit Stress umgehen? Wie gelange ich zu mehr innerer Balance?

Eine Haltung der Achtsamkeit:

- unterstützt das Selbstmanagement
- hilft bei der Stressbewältigung
- beugt Burnout vor
- schenkt Kraft, Souveränität und Gelassenheit im Miteinander von Kolleg*innen, Kund*innen, Klienten*innen bzw. Patient*innen und mit Vorgesetzten
- steht für mehr Lebensqualität, Wohlbefinden, innere Balance und Zufriedenheit im beruflichen wie im privaten Alltag.

Bei diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen einer Haltung der Achtsamkeit kennen und bekommen in schlichten Übungen einen Geschmack von dieser neu-alten Kulturtechnik. Sie erfahren, warum Achtsamkeit Sie nicht nur aus dem Hamsterrad herausführt, sondern Ihnen zu mehr Lebensqualität verhilft.

Referenten

Christian Heitzer und Nicole Balej

Achtsamkeitslehrer, MBSR-Lehrer

CORDAT herzensbildung | www.cordat.org

Programm

17:00 Uhr	Begrüßung
17:15 Uhr	Raus aus dem Hamsterrad! Mit Achtsamkeit gelassen durch den Alltag surfen
18:30 Uhr	Pause
18:50 Uhr	Fortsetzung des Vortrags
19:50 Uhr	Ende

Immer mehr Menschen entdecken in der Praxis der Achtsamkeit einen Weg, die beruflichen und privaten Anforderungen gelassener zu meistern und gleichzeitig bewusster und intensiver zu leben. Der Vortrag gibt eine inhaltliche Basis und bietet auch kleine praktische Übungen für Achtsamkeit im Alltag.

Termin

30.01.2019

Ort

Universitätsklinikum Regensburg , Kleiner Hörsaal, 1. OG

Gebühren

15,00 €

10,00 € für Mitglieder VFFP e.V.

Bitte vor Ort bar bezahlen



3 Fortbildungspunkte

Stornierung/Absagen

Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, zu geringe Teilnehmerzahl).

Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck

Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de

Tel.: 0941/944-4478 od. -4333