



MINDFUL PRESENCE

EMOTIONEN, KÖRPER UND GEDANKEN IN BALANCE BRINGEN

WANN: AM 9. UND 10. OKTOBER 2020 (9:30 UHR- 17:30 UHR)

WO: MÜNCHEN (GENAUE ADRESSE FOLGT)

BEITRAG: 490€

Du hältst die Bälle in der Luft und den Laden am Laufen, doch dein Autopilot trennt dich von mindestens einer Sache: dir selbst.

Die gute Nachricht lautet: Durch die Wahrnehmung von Emotion, Körper und Denkmustern kannst du mehr bei dir und im Moment sein.

Denn wenn wir nur funktionieren und Empfindungen routiniert wegdrücken, verlernen wir wohlwollend mit ihnen umzugehen. Dadurch verpassen wir ein authentisches Leben nach unseren Werten. Auch unserem Umfeld und unserem Team fehlt dann ein entscheidender Teil von uns.

Das werden wir konkret tun, um Empfindungen bewusst einen Platz und Gedankenkreisen eine Pause zu geben:

- Verstehen wie Autopilot und Stress mit unserer Neurobiologie zusammenhängen
- Erlernen von Meditationsformen (z.B. Gehmeditation), Körperübungen und Atemübungen, um fokussiert im Moment zu sein
- Erfahren, wie eine achtsame Grundhaltung unsere Kommunikation prägt

- Kennenlernen von Übungen, mit denen wir Kreativität und Offenheit fördern
- Trainieren von Mitgefühl durch Meditation - mit uns selbst und anderen
- Sammeln von Impulsen für mehr Achtsamkeit in unserem Team und in Meetings sowie Anregungen, um auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten
- Transferieren des Gelernten in den eigenen Alltag

Damit fällt es dir leichter im Moment zu bleiben und du bist langfristig zufriedener.

Für wen?

Du solltest teilnehmen, wenn du dich bereits über Meditieren und Yoga informiert oder es ausprobiert hast und jetzt Impulse brauchst, um in eine stabile, eigene Achtsamkeitspraxis zu finden.

Wenn du dich aus der Businessbrille heraus z.B. als Führungskraft, Projektmanager oder Coach für das Thema Mindfulness interessierst, findest du im Training Tools für eine wertschätzende Kultur und den Umgang mit angespannten Situationen.

Das sind Max und Nadine, die dich begleiten werden



Max Schwab aus Schwabing liebt es seine Freizeit in den Bergen mit Klettern, Skitouren oder Staunen zu verbringen. Er arbeitet als agiler Coach und als freiberuflicher Coach und Trainer. Max hat im Studium das Potential von Meditation entdeckt und freut sich an der Lebensqualität, die ihm seine intensive Meditationspraxis in den letzten Jahren geschenkt hat. Bald ist er zertifizierter Trainer für Mindfulness in Organisationen.



Nadine ist waschechte Münchenerin, Hundemama, Künstlerin und im wahren Leben Beraterin, Moderatorin, Coach und Buchautorin für Kreativität, Agilität, Innovation und Achtsamkeit. Sie meditiert seit knapp 20 Jahren, hat Ausbildungen und Erfahrung im Bereich Systemik, Mediation, Gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeit (MBSR), Qi Gong, Yoga, Meditation und Tanz.

Interessiert?

Anmeldung unter maximilian.schwab@tzi-coach.com

Beitrag:

490€ inkl. MwSt.