



MINDFUL PRESENCE

Die letzten Monate haben viel verändert und du wünschst Dir mehr Balance? Oder du willst gelassener mit stressigen Situation umgehen? Im Seminar lernst du mit Methoden der Achtsamkeit und Yoga Deine EMOTIONEN, KÖRPER und GEDANKEN in BALANCE ZU BRINGEN.

WANN: AM 19. UND 20. NOVEMBER 2021
(FR 9:00- 17:00 UHR & SA 10:00 UHR- 17:00 UHR)

WO: MÜNCHEN (GENAUE ADRESSE FOLGT)

BEITRAG: 190€

Kennst du das? Du hältst die Bälle in der Luft und den Laden am Laufen, doch dein Autopilot macht dich nicht zufrieden?

Klar, denn 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.

Wenn du nur funktionierst und Empfindungen routiniert wegdrückst, verlernst Du wohlwollend mit Empfindungen umzugehen und verpasst vielleicht ein Leben nach Deinen Werten.

Das werden wir konkret im Seminar tun, um Gedankenkreisen eine Pause und Deinen Empfindungen einen wohlwollenden Platz zu geben:

- Verstehen wie Dein Autopilot und Stress neurobiologisch zusammenhängen
- Erlernen von verschiedenen Meditationsformen (z.B. Gehmediation und Atemübungen)
- Kennenlernen von achtsamen Bewegungen mit leichten Yoga-Übungen
- Ausprobieren wie Körperübungen den Zugang zu Emotionen stärken
- Erfahren, wie eine achtsame Grundhaltung die Kommunikation beeinflusst
- Trainieren von Mitgefühl durch Meditation - mit uns selbst und anderen
- Transferieren des Gelernten in den eigenen Alltag

Für wen?

Du solltest teilnehmen, wenn Du schon einmal Meditieren und Yoga ausprobiert oder Dich darüber informiert hast und jetzt Impulse brauchst, um in eine stabile, eigene Achtsamkeitspraxis zu finden.

Das sind Max und Nadine, die dich begleiten werden



Max Schwab aus Schwabing liebt es seine Freizeit in den Bergen mit Klettern und Skitouren zu verbringen. Er arbeitet als Coach und Trainer für Mindfulness (<https://mind-impact.com>). Max hat schon im Studium das Potential von Meditation entdeckt und freut sich an der Lebensqualität, die ihm seine intensive Meditationspraxis in den letzten Jahren geschenkt hat. Heute ist sein neugeborener Sohn sein wichtigster Achtsamkeitslehrer.



Nadine ist waschechte Münchenerin, Hundemama, Künstlerin, Moderatorin, Systemischer 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 und hat ihr eigenes Programm, um gezielt Frauen wieder in ihre Kraft zu bringen (<https://www.godama.de/>)

Interessiert?

Anmeldung und weitere Informationen unter maximilian.schwab@mind-impact.com