caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Oasen zur Entspannung am Mittag

Zur Ruhe kommen im Neuen Jahr (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

In stressigen Momenten ruhig, fokussiert und gelassen zu bleiben, das wäre genial. Achtsamkeit und Bewusstheit helfen uns dabei. Automatisch ablaufende Denkmuster werden leichter erkannt und verstanden. Der eigene Autopilot wird unterbrochen. Und es entsteht Raum für positive Handlungsalternativen. Um den Geist zu trainieren und den Körper zu entspannen, wirken Übungen mit Fokus auf den Atem und andere Techniken unterstützend.

Gönnen Sie sich unsere kleinen Mittagsoasen, um

- Stress zu vermindern
- Programme und Muster des eigenen Autopiloten erkennen
- Achtsamkeit in Bezug auf eigene Gedanken zu erlernen
- die Gegenwart bewusst wahrzunehmen
- Heilsames Handeln zu fördern

Sorgen Sie für eine bequeme Unterlage/Matte, Stille (also einen Rückzugsraum), bequeme Kleidung und eine Decke.

Nummer

23225-020

Datum

13.01.2025
20.01.2025
27.01.2025
03.02.2025
10.02.2025
17.02.2025
24.02.2025
10.03.2025

Zeit

12:00 - 12:30 Uhr

Ort

Web-Seminar mit
Zoom

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Susanne Haag
Yogalehrerin
Coach

Teilnehmende (max.)

20

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

90.00 €

Normaler Preis für Externe

108.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.35

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Unterrichtsstunden

6