

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Oasen zur Entspannung am Mittag

### Zur Ruhe kommen im Neuen Jahr (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräV O)

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 Taming

#### Unterrichtsstunden

6