



Innere Ruhe und
Leichtigkeit im Alltag
**Achtsamkeit für LehrerInnen
und ErzieherInnen**

28. Oktober – 1. November 2019
Intersein-Zentrum, Bayerischer Wald

Innere Ruhe und Leichtigkeit im Alltag

– Achtsamkeit für LehrerInnen und ErzieherInnen –

In der heutigen Leistungsgesellschaft sind an LehrerInnen und ErzieherInnen besonders hohe Erwartungen gerichtet. Gepaart mit einem hohen Selbstanspruch führt dies immer häufiger zu einem Arbeiten an der Belastungsgrenze. Darunter leiden die Freude an der Arbeit, das Privatleben und die Gesundheit.

Wir können nur wenig daran ändern, dass uns das alltägliche Leben mit großen Herausforderungen konfrontiert. An was wir aber arbeiten können ist die Einstellung, mit der wir den Lebensumständen begegnen. Und Achtsamkeit ist der Schlüssel dazu.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise: Erleben Sie, was Achtsamkeit ist und wie sie wirkt. Lernen Sie verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis kennen und erfahren Sie, wie sie sich auf einfache Weise in den Alltag integrieren lassen. Betreten Sie mit uns Ihren Weg zu mehr innerer Ruhe und Leichtigkeit im Alltag.

Anmeldung

Intersein-Zentrum
Unterkashof 50, 94545 Hohenau
Tel. +49 (0) 8558 – 920252
post@intersein-zentrum.de
www.intersein-zentrum.de



Das Seminar steht unter der Leitung von Melanie und Dietmar Wohnert. Achtsamkeit, Meditation und damit verbundene Einsichten veränderten ihr Leben. Sie sind Gründer und Leiter der gemeinnützigen mindscool-Initiative für Achtsamkeit an Schulen.

Kosten

Seminar: 200,- EUR zzgl. Übernachtung/Verpflegung je nach Zimmerkategorie

Weitere Infos

hello@mindscool.org, 09151-8176016,
www.mindscool.org

