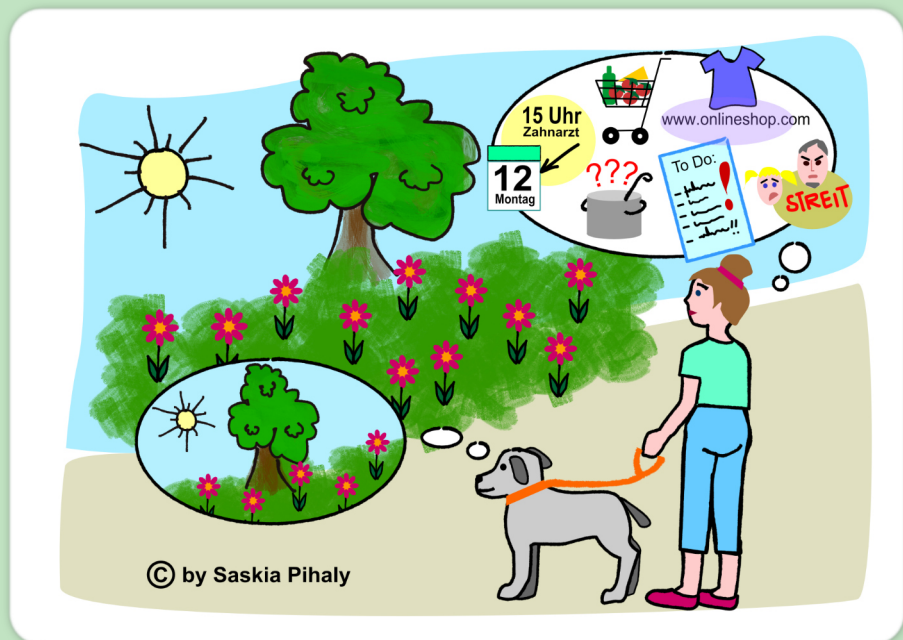


Workshop am Sonntag, 14. November 2021

Achtsamkeit zur Stressreduktion

Gelassener und energievoller durch den Alltag



Kennst Du das auch?

- Du hast tausend Dinge gleichzeitig im Kopf
- bist immer beschäftigt
- das Leben rauscht gefühlt an Dir vorbei

Du bist gedanklich überall, nur nicht im aktuellen Moment und möchtest endlich mal innerlich zur Ruhe kommen.

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich.

Gleich anmelden ► Teilnehmerzahl begrenzt.



Be Happy
Café, Shop & Training
Lindenstraße 28
12555 Berlin

Saskia
PIHALY
Coaching & Seminare

Achtsamkeit - viel mehr als „nur“ Meditation

Es gibt einen Gegenpol zu unserer gefühlt sich immer schneller drehenden Welt: Achtsamkeit. Ein Begriff, den viele erstmal mit Räucherstäbchen und Klangschalen verbinden. Darum geht es hier nicht.

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Achtsamkeit für Dich nutzen kannst, um Deinen Alltag gelassener und energiegeladener zu meistern.

- **Neurowissenschaftliche Infos über unser Gehirn**
 - wie funktioniert es
 - was ist Stress
 - wie entstehen (un)kluge Entscheidungen
- **Wie geht es besser?**
 - welche Techniken gibt es, um Herausforderungen zu meistern, ohne sich gestresst oder erschöpft zu fühlen
- **Praxisteil**
 - verschiedene Praktiken, die sich prima in den Tagesablauf integrieren lassen

Interessiert?

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung im Café oder unter info@behappy.berlin

Gleich anmelden ► Teilnehmerzahl begrenzt.



Sonntag, 14. November - 9 - 17 Uhr

Hier findet der Workshop statt:

Be Happy - Café, Shop & Training
Lindenstraße 28
12555 Berlin

Tel.: 030 - 54 77 37 55
E-Mail: info@behappy.berlin

Teilnehmerzahl begrenzt.

Seminargebühr

€ 99,-

inkl. Verpflegung