

Einführungskurs in Mindfulness

Praktische Achtsamkeits-Übungen für Beruf und Alltag



EICKE LEADERSHIP ACADEMY
— MINDFULNESS + APPLIED NEUROSCIENCE —

Eicke & Partner Consulting GmbH

Kronthaler Str. 47

65812 Bad Soden/Taunus

Telefon: 06196 506220 • Mobil: 0171 7490798

Internet: www.eicke.com • E-Mail: ae@eicke.com



- Fühlen Sie manchmal, dass Ihnen alles zu viel wird oder Sie von Ereignissen fast überwältigt werden?
- Leiden Sie an Stress-Symptomen wie z. B. erhöhter Herzschlagfrequenz oder Schlafproblemen?
- Oder brauchen Sie einfach ein wenig Entspannung und Balance in Ihrem hektischen Leben?

Entdecken Sie Mindfulness!

Wie funktioniert Mindfulness?

Wir erläutern in dem Kurs: was ist Mindfulness (dt. Achtsamkeit) und was ist es nicht. Sie lernen den wissenschaftlichen Hintergrund zu Mindfulness und viele Anwendungs-Techniken und Übungen kennen, wie z. B. Mindfulness Meditationen für Beruf und Alltag.

Dies gibt Ihnen die Möglichkeit über folgende wichtige Dinge neu nachzudenken:

- Ihre eigenen automatischen Verhaltensmuster
- Ihr körperliches Befinden
- Ihre Emotionen
- Ihre Einstellungen und die steten Gedankenkarusselle

- Denn mit Mindfulness erkennen Sie Stress-Stimuli viel früher.
- Sie sind fokussierter, voll präsent und haben einen "klaren Kopf"
- und können Ihre komplexen Probleme besser lösen und klarer entscheiden



Übungen und Techniken, die Sie lernen anzuwenden:

- 1 Minute Pause
- ALI
- Mindfulness Meditation
- Body Scan
- Mindfulness im Stehen
- Power Hour
- Mindful e-mailing, mindful-geführte Gespräche/Meetings

Mindfulness können Sie während des Tages ganz einfach in jeder Umgebung anwenden – im Büro genauso wie zu Hause. Probieren Sie es einfach aus. Der Kurs findet in kleiner Gruppe statt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, und die Übungen sind für jedermann machbar.

Ihre Mindfulness Kursleiterin:

Anita Eicke (Eicke Leadership Academy)



Sie ist erfahrener Business Coach, Trainerin für Mindfulness für Unternehmen und spezialisiert auf Hirnforschung und deren Erkenntnisse für Führungsthemen in Organisationen

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Socken - Neugierde und Interesse

*Ich freue mich
auf Ihren Anruf!*

Anmeldungen unter

Anita Eicke
ae@eicke.com
Mobil: 0171 7490798