

Achtsamkeitstraining

für mehr Gelassenheit trotz Stress in Beruf,
im Alltag und im Ehrenamt



In dem 4-stündigen, an das „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn angelehnten Workshop, lernen Sie, ruhig und konzentriert den Alltag zu meistern, in stressigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben sowie (nächtliche) Gedankenkarusselle zu stoppen.

Wir werden Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und im Gehen machen. Inhaltliche Aspekte der Flüchtlingsarbeit werden hierbei nicht thematisiert. Bringen Sie nach Möglichkeit eine Isomatte mit, sonst ein großes Tuch, ausserdem eine warme Decke, bequeme und warme Kleidung und Socken mit.

**Sa, 16.06.2018
von 10-14 Uhr**

**Haus der kath. Kirche
Marktplatz 5
Ludwigsburg**

**Referentin:
Sandra Brodtmann**
www.sandra-brodtmann.de

*DAS GLÜCK DEINES LEBENS HÄNGT VON DER
BESCHAFFENHEIT DEINER GEDANKEN AB.*

MARC AUREL

Die Referentin Frau Sandra Brodtmann ist Systemische Therapeutin und Coach, psychotherapeutische Heilpraktikerin und MBSR-/MBCT-Lehrerin. Die Veranstaltung ist kostenlos und nur für Ehrenamtliche der Flüchtlingshilfe. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen bitte bis zum 01.06.18 an Isabel Martin unter martin.i@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

