

Achtsam im Alltag

5 Minuten, die alles verändern

Finde Ruhe und Balance mit einfachen, alltagstauglichen Tools, die dich in nur 5 Minuten entspannen und stärken. In meinem praxisnahen Seminar zeige ich dir, wie du Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringst – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im (Arbeits-)Alltag. Durch das erfahren von tiefer Entspannung und Verbindung zu dir selbst, kannst du dies dann auch einfacher in deinen Alltag integrieren.

Kleine Impulse – große Wirkung. Gönn dir den Moment!

Inhalt

- Therapeutische Yogaeinheit (90 Minuten)
- Praktische Übungen und Impulse zu:
 - Atemtechniken
 - Achtsamkeit
 - Stärkung der Wahrnehmung und Sinne
- Kakaoritual mit Klangmeditation

Themenschwerpunkte

- Yoga als Zugang zur Achtsamkeit auf körperlicher Ebene
- Bedeutung und Auswirkungen von Achtsamkeit – Was geschieht, wenn wir unachtsam sind?
- Theoretische Grundlagen: Die neun Säulen der Achtsamkeit
- Praktische Übungen und alltagstaugliche Tools für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Leben
- Förderung der Wahrnehmung, Körperbewusstsein und Sinnesschärfung
- Kakaoritual mit Klangmeditation – ein sinnliches Erlebnis mit 100 % Rohkakao aus Peru

Ziele

- mehr Gelassenheit in belastenden Situationen
- Steigerung des Wohlbefindens und der Produktivität
- Verbesserung der Stimmung und Zusammenarbeit im Arbeitsalltag
- innere Ruhe und Balance von Körper, Geist und Seele
- Prävention von Burnout, Depressionen und Angstzuständen
- Förderung der (Selbst-)Wahrnehmung
- Toolbox mit kurzen, einfachen Übungen für den Alltag

Mitzubringen: Yogamatte und bequemes Gewand

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr Ausgeglichenheit in ihren Alltag integrieren möchten.

Besonders geeignet ist es für:

Sozialpädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen,
Körpertherapeut:innen, Berater:innen, Betreuer:innen, Lebens- und Sozialberater:innen

Termin

MO, 17.11.2025 09:00-17:00 Uhr

8 UE (1 UE á 50 Min.) inkl. Pausen

Kosten

€ 300,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

03.11.2025

Anzahl der Teilnehmer:innen

mind. 8, max. 15 Personen

Ort

Seminarraum pro mente Akademie
Schönbrunnerstraße 13, 1050 Wien

Referentin

Maria Haslinger

Diplomierte Sozialpädagogin, Hatha- & Therapeutische Yogalehrerin, mit zahlreichen Weiterbildungen in den Bereichen: Meditation, Achtsamkeitstraining, Bewusstes Atmen, Kommunikation, Ritualbegleitung

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 235 00 34

info@promenteakademie.at

www.promenteakademie.at

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT