

# Happy Balance

---

**Termin**

21.07.2020

)

**Kurszeiten**

09:15 - 16:45

**Teilnahmegebühr**

95 €

Der Preis beinhaltet: Warm- und Kaltgetränke, Vormittags- und Nachmittagssnack, Obst, Mittagessen und Seminarunterlagen

**Referenten****Besonderheit**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Kursort**

DWRO-consult Campus Mietraching

---

**Praktische Übungen zum inneren Gleichgewicht**

Kennen Sie das? Ihr Alltag ist geprägt von Hektik, Unvorhersehbarem und der ein oder anderen kleinen Katastrophe? Es fällt Ihnen dabei nicht immer leicht, das Gleichgewicht zu bewahren? Innere Balance ist eine Haltung, die gelernt werden kann. In diesem Seminar werden Sie an verschiedene Übungen und Zugänge zur Achtsamkeit herangeführt. Achtsamkeit bedeutet, sich selbst genau zu beobachten und wahrzunehmen – ein wichtiger Vorgang, für den im täglichen Chaos oft scheinbar keine Zeit bleibt. Im Seminar werden Wege erarbeitet, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. So werden Sie dabei unterstützt, Ihr inneres Gleichgewicht besser wahrzunehmen und in stressigen Situationen wiederherzustellen.

---

**Ziele**

Durch praktische Übungen das innere Gleichgewicht finden

---

**Methoden**

- Übungen
  - Kleingruppenarbeit
  - Impuls-Referat
- 

**Inhalte**

Dieser Workshop gibt Ihnen Möglichkeiten an die Hand, wie Sie den Blick nach innen richten und bietet darüber hinaus viele praktische Übungen, um immer wieder seine innere Balance zu finden.

---

**Zielgruppe**

- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Kita und frühe Bildung
- Jugendhilfe / Jugendarbeit
- Menschen mit Behinderung
- Gesundheitswesen
- Beratungskompetenz
- Verwaltung / Hauswirtschaft / Haustechnik
- Leitungs- und Führungskräfte