



Ruhe finden – Energie tanken – präsent sein

**Gelassener mit den Herausforderungen  
des Alltags umgehen**

Ein Online-Einstiegskurs in die Achtsamkeitspraxis

Wie gehen Sie mit den ständigen Ablenkungen, Stress, grübelnden Gedanken und schwierigen Emotionen um?

Wollen Sie Wege lernen, die es Ihnen ermöglichen, ruhiger zu werden, im Hier und Jetzt zu sein, sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren, leichter mit Stress und herausfordernden Emotionen umzugehen, Energie zu tanken, achtsam zu kommunizieren...?

Kurz: Wollen Sie **üben, leichter und achtsamer mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen**?

**Achtsamkeit** ist – vereinfacht gesagt – die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu lenken – dorthin, wo wir sie haben wollen.

**Achtsamkeitstraining** ist quasi ein Work-out für unseren Geist und unser Gehirn. Es hilft mehr und mehr Momente im Leben zu haben, in denen wir ganz präsent sind für das, was wir in diesem Augenblick wahrnehmen und tun. Dies ermöglicht, Handlungen bewusst zu setzen, anstatt dem Autopilot unserer eingefahrenen Verhaltensmuster ausgesetzt zu sein.

**Wirkungen:** Jahrtausende alte Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen und neue wissenschaftliche Studien zeigen gleichermaßen, dass Achtsamkeit

- wie ein Muskel trainiert werden kann,
- zahlreiche gesundheitliche Vorteile hat,
- hilft mit Stress umzugehen,
- die Konzentrationsfähigkeit erhöht,
- das emotionale Gleichgewicht fördert,
- sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt,
- Kreativität und Innovationsfähigkeit unterstützt und ganz allgemein
- zu mehr Zufriedenheit und einem größeren Wohlbefinden führt.

#### **Für wen?**

Dieses Online-Programm bietet einen niederschweligen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis.

Es ist für Menschen, für die der zeitliche Aufwand, den die üblichen 8-Wochen-Programme mit ihren dreistündigen wöchentlichen Einheiten mit sich bringen, zu groß ist. Dennoch soll dieser Kurs den TeilnehmerInnen ermöglichen, eine eigene regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu entwickeln.

#### **Ziele:**

- Kennenlernen und üben der Basismethode des Achtsamkeitstrainings zur Förderung von Entspannung, Fokus und geistiger Klarheit.
- Lernen, wie Achtsamkeit schrittweise in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden kann.

© Mag. Martin Büchele, Hofsteigstraße 24, A-6971 Hard

Tel.: +43 664 506 1014, Email: [martin@martinbuechele.eu](mailto:martin@martinbuechele.eu), Web: [www.martinbuechele.eu](http://www.martinbuechele.eu)

## **Aufbau und Inhaltsübersicht:**

Eine stabilisierte Aufmerksamkeit ist die Basis für den leichteren und gelasseneren Umgang mit Stress, Gedanken und Emotionen. In den ersten beiden Einheiten liegt der Schwerpunkt auf den praktischen Aufmerksamkeitsübungen zur Förderung von Entspannung, Fokus und geistiger Klarheit sowie der dafür notwendigen inneren Haltung. Die Übungen in den Einheiten 3 und 4 schulen das nicht-reaktive Wahrnehmen von Gedanken und Emotionen. Wesentliches Augenmerk liegt in allen Einheiten auf der Integration des Gelernten in den Alltag. Alle Kurseinheiten dauern 60 Minuten, die jeweils ein 15 – 20-minütiges Achtsamkeitstraining (auf einem Stuhl sitzend) beinhalten. Darüber hinaus gibt es kurze theoretische Beiträge, Zeit für Fragen und Reflexion über die gemachten Erfahrungen sowie Tipps für die Anwendung im Alltag.

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für den Trainingserfolg ist jedoch die Bereitschaft wichtig, zwischen den Kurseinheiten täglich 15 – 20 Minuten selbst zu üben. Betrachten Sie diese Zeit als Geschenk für Sie selbst.

## **Empfohlene Lektüre:**

*Anja Siepmann: „Gelassen arbeiten – Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert“, Scorpio Verlag*

## **Wann:**

26. 9., 3., 10., 17. 10., 7. 11. 2018, jeweils 19.00 – 20.00 Uhr.

## **Wo:**

Dieser Kurs wird in Form von interaktiven Live-Webinaren angeboten. Als technische Plattform dient Zoom → [www.zoom.us](http://www.zoom.us). Die Teilnahme ist über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone möglich. Nähere Informationen werden rechtzeitig vor Kursbeginn zur Verfügung gestellt.

## **Ihre Investition:**

€ 180,- inkl. 20 % USt.

## **Referent/Trainer:**

Mag. Martin Büchele – Achtsamkeitstrainer und -coach, Meditationslehrer, Organisationsberater, Prozessbegleiter. Lehrt Achtsamkeit seit 2004. Zertifizierter MBSR-Lehrer (“Stressbewältigung durch Achtsamkeit” nach Jon Kabat-Zinn), zertif. CEB-Lehrer (“Cultivating Emotional Balance” nach Paul Ekman und Alan Wallace), akkreditierter CBMT-Trainer (“Corporate-based Mindfulness Training” von Potential Project, dem globalen Anbieter von Achtsamkeitstrainings für Unternehmen), [www.martinbuechele.eu](http://www.martinbuechele.eu)

Für Fragen und weitere Informationen kontaktieren Sie mich bitte.

Ich freue mich auf Sie!