

Achtsames Selbststeuerungs-Training ASST®

von Freitag, 8. Dezember 2017, 18:00 Uhr bis Sonntag, 10. Dezember 2017, 14:00 Uhr



Titel: Achtsames Selbststeuerungs-Training ASST®
Leitung: Anke Mehrholz
Ort: Hotel Gutshaus Parin
Investition: 185 € / 170 €* (*Frühbucher bis 31.07.2017) zzgl. anfallender Hotelkosten

Achtsames Selbststeuerungs-Training ASST®

Kennen Sie das Gefühl, dass sich die Uhren scheinbar immer schneller drehen. Unsere Zeit wird schnelllebig. Äußere Einflüsse diktieren zunehmend unser Denken und Handeln. Wir sind gezwungen, darauf zu reagieren. Unser Fokus ist also stets nach außen gerichtet.

Wege in die eigene Achtsamkeit

Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben; dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten.

Doch wie können wir das Prinzip der Achtsamkeit in unserem Alltag verwirklichen?

Das Achtsame Selbststeuerungs-Training (ASST®), ist eine sehr strukturierte Methode, die es ermöglicht, in relativ kurzer Zeit eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis in das eigene Leben zu integrieren. ASST® wurde auf der Basis einiger nichtreligiöser buddhistischer Prinzipien und unter Einbindung von psychotherapeutischen und neurowissenschaftlichen Aspekten entwickelt.

An diesem Wochenende:

- Lernen Sie mit ASST® ein sehr konkretes und gut umsetzbares Verfahren für die eigene Achtsamkeitspraxis kennen.
- Gehen wir in eine erste Übungspraxis zur nachhaltigen Integration der Achtsamkeit in den Alltag.
- Können Sie bereits erste Selbsterfahrungen mit dem Training machen und die Wirkungsweise für sich wahrnehmen.
- Bereits bestehende Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis können vertieft werden.

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit an diesem wunderbaren Kraftort. Freuen Sie sich auf die Erfahrung, dass sich auch Achtsamkeit und Vorweihnachtszeit hervorragend ergänzen und sammeln Sie Inspirationen, wie Sie kraftvoll und vor allem achtsam in das neue Jahr starten.

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst Ihre

Anke Mehrholz

Achtsamkeits-Trainerin (ASST®),
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mehr zu meiner Arbeit erfahren Sie unter:

www.ankemehrholz.de

<http://blog.ankemehrholz.de/>

Kontakt:

info@ankemehrholz.de

Tel.: 0173 2077665