

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz  
Kreisverband Donnersberg e.V.

# Mit Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit

Was ist das genau?

**Achtsamkeit** bedeutet, den **Fokus auf den Moment** zu legen und das **Hier und Jetzt** wieder **wahrzunehmen**. Dadurch **gelingt es besser**, z. B. nach einer Stressphase schneller regenerieren zu können und somit wieder **handlungsfähiger** zu werden.

Viel zu schnell „rennen“ wir oft durch unser Leben und nehmen uns selbst, unser Umfeld und vor allem die kleinen (schönen) Dinge des täglichen Lebens nicht mehr richtig wahr.

Es geht hier im Wesentlichen darum, die Wahrnehmung wieder zu schulen und wichtige Werkzeuge kennen zu lernen, die man mit in den Alltag nehmen kann, um einen besseren Fokus auf das Hier und Jetzt zu erhalten. **Somit verspüren die Teilnehmer wieder mehr Zufriedenheit und Freude in ihrem Leben!**

## Wir beleuchten gemeinsam:

- die 5 Elemente / Stufen der Achtsamkeit und
- die einzelnen Lebensbereiche, in denen man Achtsamkeit praxisorientiert sehr gut anwenden kann



.../2



Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile**:

- die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- Entspannung und Gelassenheit zu fördern innere Balance zu schaffen



**WANN:** Freitag, **16. Nov. 2018**, 9.00 – 16.00h

**WO:** DRK Kreisverband Donnersberg,  
Dannelfelser Str. 40a, 67292 Kirchheimbolanden

**Ihre Investition: 70,00 €**, inkl. ges. MwSt.

**Anmeldung** direkt beim DRK unter 06352 4007-0.

Alternativ auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

