

## Donnersberger Seminare Mit Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit!



Wann: Donnerstag, 9. Mai 2019, 09.00 – 16.00 Uhr  
Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Rotkreuzstr. 2, 67304 Eisenberg  
Investition: 70,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 3. Mai 2019)  
Inklusive: Snacks und Getränke im Tagungsraum,  
ausführliches Trainingsmaterial

### Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Achtsamkeit bedeutet, den Fokus auf den Moment zu legen und das Hier und Jetzt wieder zu erleben.

Die kleinen bereichernden Dinge des täglichen Lebens wahrzunehmen. Dies hilft, nach einer Stressphase schneller zu regenerieren sowie gelassener und handlungsfähiger zu sein.

in Kooperation mit

**Deutsches Rotes Kreuz** 



# Ruhe & Gelassenheit



## Inhalte

- Was genau ist Achtsamkeit?
- Was sind die 5 Elemente der Achtsamkeit?
- Welche einzelnen Lebensbereiche gibt es, in denen man Achtsamkeit sehr gut und hilfreich anwenden kann?

## Ihr Benefit

- Schulung Ihrer Sinne und Wahrnehmungsfähigkeit
- Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit
- Förderung Ihrer Entspannung und Gelassenheit
- Schaffung Ihrer inneren Balance

Am Ende des Tages haben Sie wichtige Werkzeuge kennengelernt, die Sie direkt mit in Ihren Alltag nehmen können, um wieder mehr Zufriedenheit und Lebensfreude zu verspüren!

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 - 40 07-0.

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!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**  
Daniel-Kühn-Straße 8  
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582  
Mobil: 0152 56 399 899  
[umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)