

IMPULSE-SEMINARE

# GESUNDHEITSMANAGEMENT

## ACHTSAMKEIT ZUR STÄRKUNG UND FÜR MEHR GELASSENHEIT

Gemeinsam den Alltag ausblenden, auftanken und loslassen.

Die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen und -Techniken, Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen ist wissenschaftlich erwiesen. In diesen beiden Halbtages-Workshops werden Sie jeweils zu Beginn in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Achtsamkeit aus Gehirnforschung und Neurobiologie eingeführt und erleben auch einen intensiven Anteil an praktischer Anwendung.

Denn wer kennt es nicht, dieses Gefühl, dass das Leben immer schneller an uns vorbei rast. Gerade in den herausfordernden Zeiten von Umbrüchen, neuen Arbeitskonzepten, digitalen Medien und den steigenden Erwartungen an Schnelligkeit und Effektivität ist es besonders wichtig zu entschleunigen. Es führt zu mehr Klarheit, Konzentration, Effektivität und steigert die persönliche Lebensenergie spürbar.

Eine aufeinander aufbauende Sequenz an angeleiteten Übungen erwartet die Teilnehmer\*innen – für Anfänger\*innen genauso geeignet wie Fortgeschrittene. Sie steigen ganz bewusst aus dem Hamsterrad aus und halten das Gedankenkarussell an. Kurze – in den Alltag integrierbare – Techniken sind genauso Bestandteil wie längere Phasen des Eintauchens in mehr Gelassenheit.

Durchatmen, aufatmen und gelassen und gestärkt wieder zurück in den Tag.

### SEMINARLEITUNG

Sigrun Schmidt-Henkelmann

Impulse-Expertin  
und Gesundheitscoach



### TAG

Termine auf Anfrage

### UHRZEIT

13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### ORT

Online-Seminar

### KOSTEN

250,00 Euro (zzgl. MwSt.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

E-Mail: [info@impulse-experten.de](mailto:info@impulse-experten.de)

**WACHSEN.  
AN HERAUSFORDERUNGEN.  
DURCH ERFOLGE.**