

# Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten

ARK-26001

## Zielgruppe

Für Personen, die durch Methoden der Selbstführung mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln wollen.

## Ihr Nutzen

- ✓ Sie lernen, besser abzuschalten und Ihre Resilienz und Vitalität auszubauen.
- ✓ Sie meistern herausfordernde Situationen ruhiger und treffen klarere Entscheidungen.
- ✓ Sie nutzen Techniken, um aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und innere Ruhe zu finden.

## Inhalt

- ✓ Meditation und Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und Kraft.
- ✓ Kraftquellen und Ressourcen bewusster nutzen.
- ✓ Individuell passende Alltagsübungen erproben.
- ✓ Denkmuster und innere Signale bewusster wahrnehmen.
- ✓ Prioritäten überprüfen und neu setzen.

## Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar eine Decke mit.



### Termin

30.11.2026 -  
02.12.2026



### Uhrzeit

09:30 -  
17:00 Uhr



### Ort

Bad Gögging



### Preis

1.110,00 €



### Dozent(en)

Helmut Hofbauer  
Micheline Schwarze



### Ansprechpartner

Julia-Sophie Maier  
08461/650-1374  
julia-sophie.maier@abg-bayern.de  
Julia Gabler  
08461/650-1320  
julia.gabler@abg-bayern.de

Buchen