

**SELBSTFÜRSORGE UND
GESUNDHEITSPRÄVENTION**

Von der Leichtigkeit des Seins.

**Achtsamkeit. Begeisterung.
Stressreduktion.**

für den beruflichen und privaten Alltag

**„Achtsamkeit“ ist keine Methode, es ist
vielmehr eine Lebenshaltung, eine Weise
zu Sein. Es ist möglich, abends erfüllt
einzuschlafen und morgens energievoll die
Augen aufzuschlagen. Mit allen
Herausforderungen, die ein Tag mit sich
bringt.“**



Kontakt: www.thinkNEA.eu



Erfahrbare und nachhaltige Teamentwicklung



STELL DIR VOR, DIE MENSCHEN, MIT DENEN DU TÄGLICH ZU TUN HAST, LEBEN DAS BESTE VON SICH. STELL DIR VOR, DAS NÖRGELN HÖRT AUF UND EIN GEGENSEITIG BEREICHERNDES MITEINANDER WIRD MÖGLICH. STELL DIR VOR, AUCH AM ARBEITSPLATZ ENTSTEHEN EINE GANZ NEUE DYNAMIK, KREATIVE IDEEN UND WERTSCHÄTZENDE PROZESSE. STELL DIR VOR DU KANNST DEINE ZIELE OHNE STRESS ERREICHEN, ALTEN BALLAST LOSWERDEN UND ZU DEM WERDEN, WAS DU EIGENTLICH SCHON BIST - DER/DIE GESTALTER*IN DEINES LEBENS. STELL DIR VOR, DU LEBST DEIN BESTES, VOLLER ENERGIE, LEBENSFREUDE UND LEBENSSINN. WIE WÄRE DAS?

Was wir machen:

Stress! - ist in aller Munde. Jede*r hat ihn, keine*r will ihn. Achtsamkeit - scheint das Zaubermittel dagegen zu sein. Doch was verbirgt sich wirklich hinter diesen beiden Begriffen? Was sagt der aktuelle Stand der Forschung? Und wie lässt sich das auf den Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen anwenden? Auf der Grundlage der Ganzheitlichkeit und dem Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele verknüpfen wir Achtsamkeits- und Begeisterungstraining, Stressbewältigung und Körpertherapie mit Übungen aus dem K.I. und aktivierendem Coaching. Ihr erfahrt durch spannende theoretische Hintergründe und direkt wirksame und nachhaltige Methoden, was in eurem Team und eurem Leben trotz aller Herausforderungen möglich ist.