



## Achtsamkeitstraining

Kostenloser Online-Kurs zur Stärkung  
des mentalen Wohlbefindens für  
Bezieher\*innen des Bürgergeldes

### Kurstermine:

Mittwochs, 12:30 - 13:30 Uhr

17.04. bis 26.06.2024, 10 Einheiten

### Kursleiter:

Jörg Brandt

### Kursort:

Online - Senfcall

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# Achtsamkeit

Nehmen Sie sich selbst und ihre Umwelt aktiver und bewusster wahr und erlernen Sie einen achtsameren Umgang mit sich und den Anderen.



Lernen Sie, Ihren Alltag achtsam zu erleben. Nehmen Sie gegenwärtige Momente achtsam wahr.



Was bedeutet Selbstwirksamkeit? Wie ist Achtsamkeit entstanden?  
*Entspannungsmethoden, innere Antreiber, Selbstwirksamkeit*



Bringen Sie Ihre Fragen aktiv ein. Je nach Themenschwerpunkt, ist Raum für die eigene Mitgestaltung.



Lernen Sie unterschiedliche praktische Übungen kennen, zum Beispiel den Bodyscan ( Körperreise)



Wenden Sie das erlernte Wissen in Ihrem Alltag an und verändern Sie so Ihr persönliches Wohlbefinden, integrieren Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.