

Achtsamkeit und emotionale Intelligenz – Wege zur Selbst-Führung

Achtsamkeit ist eine Methode der Geistesschulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. In den letzten Jahrzehnten wird ihre positive Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit auch von der Hirnforschung und Neurowissenschaft immer wieder bestätigt. Auf dieser Tradition möchten wir bei unserem Seminarangebot aufbauen.

Mit Astrid und Mike Peacock



In Ihrem Berufsalltag sind Sie oft großen Anforderungen ausgesetzt. Der Druck des Arbeitspensums kann dazu verleiten über seine Grenzen zu gehen und sich selbst und seine Bedürfnisse nicht mehr wahrzunehmen. Hier kann unser Angebot „Achtsamkeit und emotionale Intelligenz“ eine willkommene Unterstützung sein sich an sich selbst und seine Ressourcen anzubinden, in Kontakt mit sich zu bleiben und damit zu mehr Gelassenheit zu kommen.

Unser Seminar basiert auf Achtsamkeit und Methoden der Körperpsychotherapie. Durch innere Achtsamkeit können Sie die Position eines inneren Beobachters einnehmen und bemerken was in Ihrem Geist/Gedanken, Körper und Emotionen im gegenwärtigen Moment geschieht.

Dadurch gewinnen Sie etwas Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen und können z.B. aus der Streß Spirale aussteigen. Sie kommen bei sich selber an. Sie bekommen wieder mehr Handlungsspielräume. Sie selbst gehen in Führung.

Wir bieten Ihnen Achtsamkeitsübungen an, deren Wirkung Sie sofort (in Ihrem Leib) erspüren können und Vorträge, die die Wirkung der Achtsamkeit erklären und hinführen zur Integration der Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Was Sie mitnehmen:

- Achtsamkeit im Alltag anwenden können und dadurch auch schwierige Situationen gelassener meistern.
- in Achtsamkeit seine Selbstwahrnehmung üben in den Modalitäten: Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen
- Bedeutung von emotionaler Intelligenz
- Möglichkeiten der Selbstregulierung

Achtsamkeitsseminar z.B. 2,5 bis 3 Stunden (auch eintägig möglich).
Seminarkosten: 295,00 €, Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Weitere Informationen:

Astrid Peacock
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Petkusserstrasse 22 12307 Berlin
Tel: 030 744 85 30 / Mobil: 0179 222 98 71
Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin
Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in
Traumatherapie und Paartherapie.
Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.
www.paarberatung-berlin.eu

e-mail: info@astrid-peacock-hakomi.de

Mike Peacock, geboren 1956
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin
Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.
Mobil: 0179 7897626
www.leibundkoerper.de
e-mail: info@leibundkoerper.de