



Bewusster leben –

stressfreier arbeiten.

Die Anforderungen im Unternehmensalltag steigen weiter an:

die Hektik im Alltag, Stress und Leistungsdruck nehmen stetig zu und die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben vermischen sich immer mehr. Die zunehmende Digitalisierung führt zu weiterer Ablenkung im Arbeitsfluss. Die mentale und emotionale Entspannung kann dabei leicht auf der Strecke bleiben. Mit diesem Seminar erlangen Sie wieder mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, um die berufliche Leistungsfähigkeit zu bewahren. Zudem kommen Sie in Kontakt mit ihren persönlichen Qualitäten.

Ihr Nutzen aus dem Seminar

- Sie gewinnen innere Ruhe, mehr Entspannung und Zufriedenheit.
- Sie lernen die Theorie und Praxis der Meditation kennen und üben diese ein.
- Sie sind präsenter, arbeiten und führen achtsamer und somit stressfreier.
- Sie gehen mit negativen Emotionen und schwierigen Situationen geschickter um.
- Sie organisieren und delegieren Ihre Aufgaben besser und lernen auch „Nein“ zu sagen.
- Sie lernen, innerlichem Ausbrennen vorzubeugen und besser auf Ihre Bedürfnisse zu achten.
- Sie erarbeiten sich erste Maßnahmen für Ihre persönliche Lebensbalance.

Teilnehmer, Dauer und Methodik

Das Seminar ist für Angestellte, Selbständige, Unternehmer, Manager und Führungskräfte konzipiert.

Es ist für 15 Personen ausgelegt und dauert 2,5 Tage.

Es wechseln sich inhaltliche Arbeit mit Meditationen, persönlicher Reflektion und dem Austausch untereinander ab.

Zur Integration in den Alltag können die Teilnehmer ein telefonisches Coachingsgespräch von ca. 30-45 min.

in Anspruch nehmen.

SEMINAR

Donnerstag 26.03.20 | 10.00 bis Samstag 28.03. 20 | 15.00

890€ inkl. Verpflegung

zzgl. Übernachtung, Frühstück & MwSt.

Sukhavati Zentrum für Spiritual Care

Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow

Tel. 033631 646 - 0, info@sukhavati.eu



TRAINER UND COACHES

Hans Peter Hofmann:

In meiner Arbeit verbinde ich Methoden des Lebens-, Selbst- und Mitarbeiterführung mit der Praxis der buddhistischen Meditation. Meine langjährige Erfahrung als Coach und Trainer gebe ich gerne weiter.

Dana Schumann:

Als Business Coach und Kommunikationstrainerin liegen ihre Schwerpunkte in der Organisationsberatung, Einzel- und Teamcoachings, Seminare zu Stressprävention, sowie motivorientierter Führungskräfteentwicklung. Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt sie sich mit den buddhistischen Lehren.

www.sukhavati.eu