

WORKSHOP

Digitale Achtsamkeit

Vom täglichen Stress zur bewussten Auszeit



Donnerstag
19. November
18.30 Uhr
Scheffau
Volksschule

Freier Eintritt

Mag. Alexandra Kreuzeder
Soziologin, Logotherapeutin,
MBSR-Achtsamkeitstrainerin & MBCL-Mitgefühlstrainerin, NLP-Lehrtrainerin

Schnell, schneller, Digitalisierung: das Handy neben der Tastatur.

Beschäftigt mit Tausenden von Dingen ist die Sehnsucht groß, wieder in unserer Mitte anzukommen.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über folgende Themen:

- Stress – Auswirkungen und Warnsignale
- Achtsame Kommunikation und wohlwollender Umgang mit uns
- Verschiedene Meditationen und praktische Übungen