

## Individualcoaching: Achtsam.Arbeiten

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, mit geringer zeitlicher Verfügbarkeit bei hohem persönlichem und inhaltlichem Anspruch. Alle Coachingsessions sind auf persönliche Erwartungen abgestimmt, Ort und Zeit jeweils individuell geplant und vereinbart. Die bestimmende Methode ist der Dialog, die Übung und die persönliche Reflektion.



### Umfang | Ort :

- Fragebogen und schriftliche Selbstreflektion
- Einführungsgespräch
- 4 – 8 Sitzungen à 4 Stunden
- Nachbereitung: 2 Sitzungen (Telefonisch, Skype)
- Inhouse oder Tagungs- oder Wellness-Hotels

### Kernelemente:

- Theoretischer Input zu Achtsamkeit, Meditation, Selbstführung und neurophysiologischen Grundlagen
- Atem- und Meditationsübungen
- Übungen zu Wahrnehmung und Reaktionsmustern
- Reflektionen und Einzelgespräche
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Körper- und atembasierte Entspannungstechniken

### Material

- CDs (oder Downloads) mit Anleitungen zu den Basisübungen
- Handbuch (ca. 100 Seiten)