

Individualcoaching: Achtsam.Arbeiten

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, mit geringer zeitlicher Verfügbarkeit bei hohem persönlichem und inhaltlichen 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)