



## Weiterbildung in der Akademie



### Pluspunkte für Ihr Unternehmen

# Vertiefungstag Achtsamkeit: Anfängergeist – Ein Motto für meine Achtsamkeit

## Zielgruppe

Dieser Vertiefungstag richtet sich an Menschen, denen die Achtsamkeitspraxis vertraut ist und die sich wieder neu für ihre Übungspraxis inspirieren und motivieren möchten. Das Üben von Achtsamkeit entspringt aus einem individuellen tiefen inneren Bedürfnis das motiviert, die eigene Praxis zu entwickeln und zu pflegen. Dennoch geht manchmal der Funke der Begeisterung im Alltag verloren.

## Ziele und Nutzen

Dieser Vertiefungstag verbindet die Haltung des Anfängergeistes auf ganz neue Art mit der persönlichen Übungspraxis.  
Jede/r TeilnehmerIn ist eingeladen und angeleitet ein eigenes Motto für seine Achtsamkeit zu entwickeln. Die Methodik hierzu sind Auszüge aus dem Zürcher Ressourcen Modell eingebettet in Achtsamkeitsübungen. Lasst Euch überraschen!

## Termine

Termin auf Anfrage

## Kosten

95€ pro Person

## Besonderheiten

Die Kursgebühren beinhalten Getränke für das gemeinsame Mittagessen.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und einen Beitrag für das gemeinsame Mittagessen mitbringen. Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt.  
Anmeldeschluss ist der 19. Dezember 2017.

**Anmeldung unter: [www.seinundwirken.de/termine/termine-mbsr/](http://www.seinundwirken.de/termine/termine-mbsr/)**



**Renate Kintea**

**Achtsamkeitstraining,  
Selbstmanagement mit dem  
Zürcher Ressourcenmodell  
& kreative Methoden**

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,  
etwas Neues zu beginnen und dem  
Zauber des Anfangs zu vertrauen.“  
Meister Eckhart

Inhaberin Praxis für Ergotherapie, Kunst- und Gestaltungs-  
therapie, Seminare, Workshops und Fortbildungen, Zert.  
klinische Kunst- und Gestaltungstherapeutin, MBCT  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy) Trainerin, MBSR  
(Mindfulness- Based- Stress-Reduction) Trainerin, Zert.  
ZRM® (Zürcher-Ressourcen-Modell) Trainerin

**Renate Kintea**

C4, 11

68159 Mannheim

Telefon +49 (0)621.40182861

[renate.kintea@gesundeunternehmen.com](mailto:renate.kintea@gesundeunternehmen.com)

[www.seinundwirken.de](http://www.seinundwirken.de)

 **seinundwirken**  
Fortbildungen und Seminare

## Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

**Zielgruppe der Angebote:** Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter

[www.gesundeunternehmen.com](http://www.gesundeunternehmen.com)

## Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter

[www.gesundeunternehmen.com](http://www.gesundeunternehmen.com)