



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

# **Fachfortbildung**

# **Achtsamkeit und Selbstmanagement**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# Achtsamkeit und Selbstmanagement

Ressourcen nutzen im Beruf und im Alltag, achtsam leben, lieben und arbeiten und dazu noch fokussiert und organisiert sein. Als Coach oder als Trainer/in haben Sie sich wohl schon gefragt: Was heißt das? Und wie geht das? Kann ich Achtsamkeit wirklich für mich und vielleicht auch für andere nutzen? Das Was, Wie und Wozu ist Thema dieser Fortbildung, die Sie in ein grundlegendes Training der Achtsamkeit und in Möglichkeiten des Transfers in die eigene Arbeit einführt.

Es geht um gute Selbstorganisation und einen neuen, liebevoll-bewussten Umgang mit gewohnten Dingen und vertrauten Abläufen im Alltag und in Ihrem Berufsleben. Mit Achtsamkeit nehmen Sie den Augenblick und sich selbst, Ihr Tun und Denken in diesem Moment und Ihre Wirkung auf andere wieder bewusst wahr.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, die Sie in der Körperwahrnehmung, geistigen Beweglichkeit und in Ihrer Haltung schulen. Sie eignen sich effektive Techniken an, um zu entspannen und innezuhalten. Wohltuende Körperübungen fördern das intensive Fühlen und die Bewusstheit auf ganzheitlicher Basis. Auch erfahren Sie, wie es gelingen kann, eine neue Leichtigkeit in Ihrem Tun zu visualisieren. In kleinen Meditationen reflektieren Sie die Zusammenhänge zwischen der inneren Haltung und äußerem Stress.

Dies alles geschieht in Ruhe und mit Humor. Neben der qualifizierten Aneignung grundlegenden Wissens darf so die eigene Situation im Beruf und im Privaten etwas positiver und sanfter beleuchtet werden.

In einem weiteren Teil entwickeln wir auf verschiedene berufliche Situationen zugeschnittene Tools. Achtsamkeit wird hier zu einem tiefen Erlebnis der eigenen Position in der Dynamik des beruflichen Alltags.

Dieses Seminar bietet Ihnen Vorträge, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung. Sie erhalten ein kompaktes Grundwissen über die Gestaltung eines Trainings der Achtsamkeit und die Chance, in Einzelarbeit oder im Rahmen der Gruppe und unter Anleitung der Dozentin die erlernten Methoden anzuwenden.

**Dozent:**

Antje Limbach-Mayerhöfer, Gesundheitsberaterin

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

**Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auch auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann Online-Studienzentrum und anschließend Seminaranmeldung.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Termin/e: \_\_\_\_\_

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_