

# Inspirational Seminar - Mindfulness

## Ziele

- Auseinandersetzung mit den grundlegendsten Aspekten der Achtsamkeit
- Erlernen von Techniken zur Förderung von Achtsamkeit
- Erleben von unmittelbarer Achtsamkeit

## Ablauf

1. Teil: Einführung
2. Teil: Theoretische Hintergründe
3. Teil: Best-Practice-Übungen
4. Teil: Gruppendiskussionen
5. Teil: Best-Practice-Übungen
6. Teil: Fragen und Schlussrunde

## Themen

- Tradition aus dem Orient
- Neuronale Gehirnstruktur
- Glaubenssätze und Wirklichkeit

## Coach

Bene Antonio, M Sc

Psychologist, Coach, Trainer & Business Owner

University of Basel & Bern

Martial Art Instructor & Inspirational Speaker

## Weitere Leistungen

- Zertifikat für Teilnahme
- Network-Talk anschliessend am Seminar
- Elektr. Handout