

# Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag

Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit der wertfreien Aufmerksamkeit im gewärtigen Moment. Insbesondere in turbulenten Zeiten wie diesen, spulen wir unsere gewohnten Denk- und Handlungsmuster automatisch ab, wir funktionieren in erster Linie. Auch im Arbeitsalltag stehen wir vor Herausforderungen, komplexe Aufgaben bewältigen zu müssen und merken, dass wir an zeitliche, körperliche und mentale Grenzen stoßen. Gerade in diesen Situationen ist Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag besonders hilfreich und lässt sich an die Bedürfnisse eines Jeden anpassen.

Der Workshop bietet Raum herauszufinden, wo Achtsamkeit bereits in Ihrem Leben existiert, und vermittelt praktische Übungen, die Sie leicht in den Alltag übertragen können. Das Ziel ist es, durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu finden.

**Termin und Dauer:**

07.05.2022, 9:30- 15:30 Uhr

**Ort:**

Hermann-Kausen-Str. 31, 50737 Köln

**Kontakt:**

[kostatis@sk-loesungswege.de](mailto:kostatis@sk-loesungswege.de)

**Referentinnen:**

Sophia Kostatis, Lena Hennig

**Kosten:**

80,00 €

**Verpflegung:**

Mittagsimbiss, Getränke

**Anmeldeschluss:**

08.04.2022

**Anmeldung**

per Mail unter: [kostatis@sk-loesungswege.de](mailto:kostatis@sk-loesungswege.de)

# Kursanmeldung

## Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag

per Mail unter [kostatis@sk-loesungswege.de](mailto:kostatis@sk-loesungswege.de)

Name, Vorname.....

Straße.....

Email.....Telefon-Nr.....

PLZ, Ort ..... Datum, Unterschrift.....

**Kursgebühr:**     1 Teilnehmer\*in    80 €

**Überweisung** auf Konto ING-DIBA AG (RETAIL BANKING) IBAN DE38 5001 0517 5421 6191 53

**SEPA Lastschriftmandat**

Ich ermächtige Sophia Kostatis von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Sophia Kostatis auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber, Name und Vorname \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

Kreditinstitut, Name \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

IBAN    DE \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift Kontoinhaber \_\_\_\_\_