



**Samstag, 18. Februar,**  
10 bis 13 Uhr – 4 Termine  
Conny Preußer,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
68 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## Training in Achtsamkeit und Gelassenheit

*„Lächle, atme ein und gehe langsam.“ (Thich Nhát Hahn)*

In diesem Kurs erhalten Sie Inspirationen, wie Sie durch mehr Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und einem ausgeglichenerem Leben gelangen können. Bestandteil des Kurses sind Basiswissen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Tipps, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Achtsamkeit dient zur Gesundheitsförderung, Selbstentwicklung und einer besseren Resilienz.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mundersbach

Rückfragen  
zum Kurs gerne unter  
✉ 0151 42 88 81 14  
per Anruf oder  
WhatsApp

Kurs 1:  
**Samstag, 18. März** und  
**Samstag, 1. April,**  
10 bis 14:30 Uhr  
Kurs 2:  
**Samstag, 13. Mai** und  
**Samstag, 27. Mai,**  
10 bis 14:30 Uhr –  
jeweils 2 Termine  
Conny Preußer,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
55 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## Keep cool – Mehr Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen im Job und Alltag

Im Job und Alltag begegnen wir vielen Herausforderungen. Diese können dazu führen, dass der Stresspegel immer höher wird. Auf Dauer nimmt dies starken Einfluss auf unsere Emotionen, Wohlbefinden, zwischenmenschliche Beziehungen und unsere Gesundheit. In diesem Workshop schauen wir auf mögliche Stress-Ursachen und Ihr individuelles Stressprofil. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Batterie wieder aufladen und auf einem guten Level halten können.

Bestandteile des Kurses sind u.a. Stressanalyse, Wahrnehmungen schärfen, Stressprävention, Stressabbaumethoden, Mentale Hygiene, Stress-Notfallkoffer, Austausch in der Gruppe.

Bereits im Teil 1 des Workshops erhalten Sie neue Erkenntnisse zu Ihrer Persönlichkeit und lernen einige interessante Techniken kennen, wie Sie Ihren Alltag umgestalten können.

Zwischen den beiden Terminen können Sie die besprochenen Tools in Ihren Alltag integrieren. Im zweiten Workshop sprechen wir über Ihre gewonnenen Erfahrungen, vertiefen und bauen darauf auf.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mundersbach



**Mittwoch, 12. April,**  
18 bis 19.30 Uhr –  
8 Termine  
Conny Preußer,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
70 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## WertMomente

*Kleine Auszeiten mit vielen Inspirationen für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit*

Die WertMomente sind eine bunte Mischung aus Inspirationen, Übungen und Austausch in der Gruppe. Du findest hier einen Raum für wertschätzende Begegnungen und Gespräche.

Du bekommst Anregungen, wie du positive Veränderungen und Weiterentwicklung in deinem Leben anstoßen kannst, wie beispielsweise:

- Aktivierung deiner eigenen Kräfte und Stärken
- Balance im Alltag und innere Ruhe finden
- Umgang mit unterschiedlichen Charakteren und Konflikten
- Klarheit finden – Wer bist du? – Was möchtest du wirklich?
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstannahme
- Glücksmomente schaffen
- Bewusstsein für Sinn und Werte steigern

Die WertMomente sind für dich interessant, wenn du neugierig auf Inspirationen bist, dich weiterentwickeln möchtest, eine Abwechslung zum Alltag und Gleichgesinnte suchst, dich ausgelaugt fühlst, Veränderung benötigst und / oder ein glücklicheres und erfüllteres Leben haben möchtest.

Es können 6 bis 10 Teilnehmer\*innen am Kurs teilnehmen.

- Gemeindebüro Mundersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 in Mundersbach