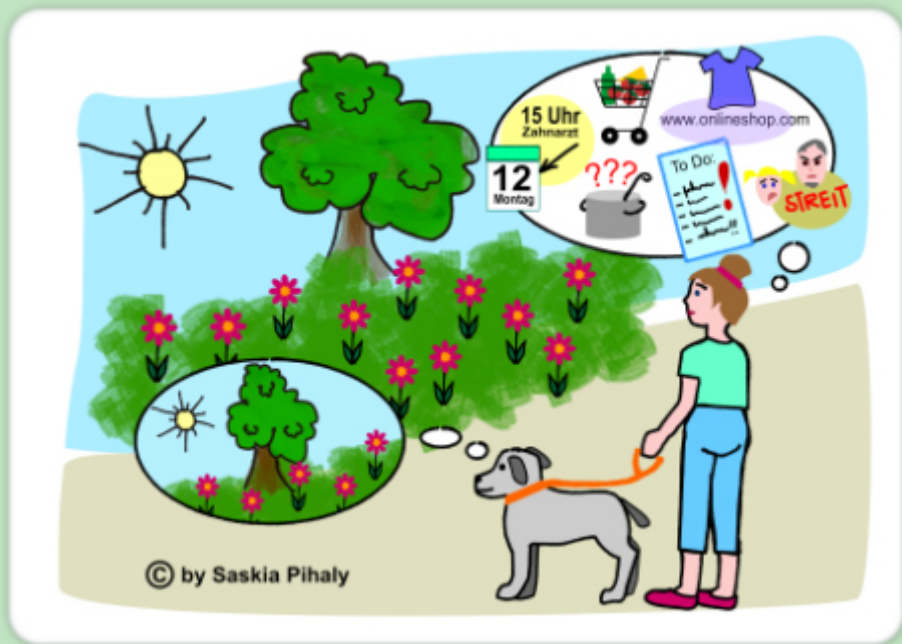


Workshop in Ludwigsburg - 22. Januar 2022

## Achtsamkeit zur Stressreduktion

Gelassener und energievoller durch den Alltag



### Kennst Du das auch?

- Du hast tausend Dinge gleichzeitig im Kopf
- bist immer beschäftigt
- das Leben rauscht gefühlt an Dir vorbei

Du bist gedanklich überall, nur nicht im aktuellen Moment und möchtest endlich mal innerlich zur Ruhe kommen.

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich.  
Nähere Infos und Anmeldung siehe Rückseite.

**Gleich anmelden ► Teilnehmerzahl begrenzt.**

## Achtsamkeit - viel mehr als „nur“ Meditation

Es gibt einen Gegenpol zu unserer gefühlt sich immer schneller drehenden Welt: Achtsamkeit. Ein Begriff, den viele erstmal mit Räucherstäbchen und Klangschalen verbinden. Darum geht es hier nicht. In diesem Workshop lernst Du, wie Du Achtsamkeit für Dich nutzen kannst, um Deinen Alltag gelassener und energiegeladener zu meistern.

- **Neurowissenschaftliche Infos über unser Gehirn**
  - wie funktioniert es
  - was ist Stress
  - wie entstehen (un)kluge Entscheidungen
- **Wie geht es besser?**
  - welche Techniken gibt es, um Herausforderungen zu meistern, ohne sich gestresst oder erschöpft zu fühlen
- **Praxisteil**
  - verschiedene Praktiken, die sich prima in den Tagesablauf integrieren lassen

### Interessiert?

**Anmeldung und weitere Termine unter**

**[www.saskia-pihaly.de/achtsamkeit](http://www.saskia-pihaly.de/achtsamkeit)**



**Samstag, 22. Januar 2022, 9 - 17 Uhr**

### Hier findet der Workshop statt:

Das Zollern  
Hohenzollernstraße 21  
71638 Ludwigsburg

**Seminargebühr: € 99,-**

Teilnehmerzahl begrenzt.

### Kontakt:

Saskia Pihaly

Zertifizierte Trainerin für  
Achtsamkeit zur Stressreduktion

Email: [info@saskia-pihaly.de](mailto:info@saskia-pihaly.de)  
Mobil: 0162 / 937 4651