

# Mindful Selfcare Workshop

## Achtsame Selbstfürsorge in herausfordernden Zeiten

“Happiness lies not in finding what is missing, but in finding what is present.”

Tara Brach

Wir alle erleben gerade individuell und global eine sehr herausfordernde Zeit. Was gibt uns Halt in Krisenzeiten? Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit bei aller Unsicherheit? Und wie können wir innerlich zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen?

### Um was geht es in dem Workshop?

- Einführung und Vertiefung der Praxis von Achtsamkeit & (Selbst-)Mitgefühl
- Relevanz von Selbstfürsorge – nicht nur in schwierigen Zeiten
- Stärkung der eigenen Ressourcen für mehr Fokus und Gelassenheit im Alltag
- Handlungsrepertoire im Umgang mit Emotionen erweitern
- Blick auf die eigenen Werte als inneren Kompass in Krisenzeiten
- Integration kleiner Momente von Achtsamkeit und Mitgefühl in den (Arbeits-) Alltag

### Wann & wo findet der Workshop statt?

- Freitag, 13. Mai 2022 9:00 – 17:30 Uhr
- Heller freundlicher Raum in Frankfurt
- Decken, Matten, Kissen sind vorhanden.
- Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der AHA Regeln und 2G+ in Präsenz statt.

### Wie läuft der Workshop ab?

Angeleitete Achtsamkeitsübungen, Coaching-impulse und Reflexionseinheiten aus Resilienz und Positiver Psychologie laden Dich dazu ein, eine aufmerksame und freundliche Haltung Dir selbst gegenüber zu entwickeln.

Die vertrauensvolle Atmosphäre in der Kleingruppe (max. 10 TN) und die Verankerung der Erfahrungen im Austausch unterstützen Dich dabei, konkrete Ideen für den Transfer in Deinen Alltag zu entwickeln.

### Was kostet die Teilnahme?

- Meine eigene Zeit setze ich pro bono zugunsten der Ukrainehilfe (s.u.) ein.
- Pro Person stelle ich Unkosten in Höhe von 50 Euro (inkl. Umsatzsteuer) in Rechnung.
- Den Erlös nach Abzug der Raumkosten werde ich verdoppeln und den Betrag einer Hilfsorganisation in der Ukraine spenden.



**Klingt das interessant? Hast Du noch Fragen?**  
Melde Dich bei mir per Mail unter [sl@sabine-langrock.de](mailto:sl@sabine-langrock.de)