

## Welche Themen am Seminar für mehr Achtsamkeit erwarten dich?

### Dienstag

CheckIN um 11.00 Uhr  
 Kurze Vorstellungsrunde  
 Gemeinsamer Lunch  
 ExpressivePainting  
 Bad Ragaz erLEBEN  
 Reflexion&MindCare#1  
 Gemeinsames Kochen  
 AbendEssen  
 Reflexion&MindCare#2

### Mittwoch

Reflexion&MindCare#3  
 Gemeinsames Frühstück  
 Intro Achtsamkeit  
 Atemübung&BodyScan  
 Zuhören&Kommunikation  
 Reflexion&MindCare#4  
 Bewusst Essen&Trinken  
 Stressbewältigung  
 Konfliktlösung  
 Techniken der Meditation  
 AchtsamkeitsPraxis  
 Selbstfürsorge  
 Gemeinsames Kochen  
 AbendEssen  
 Reflexion&MindCare#5

### Donnerstag

Gemeinsames Frühstück  
 Adaption in meinem Job  
 ExpressivePainting  
 Reflexion&MindCare#6  
 CheckOUT um 11.00 Uhr

#### ExpressivePainting

Eine wunderbare kreative Praxis, die Achtsamkeit und künstlerischen Ausdruck miteinander verbindet. Bei dieser Aktivität geht es darum, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, innere Gefühle und Gedanken zu erkunden und diese durch Malen auf Leinwand oder Papier auszudrücken.

#### Bad Ragaz erLEBEN

Mit einem Besuch im Thermalbad oder einfach durch die Strassen von Bad Ragaz spazieren und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, ohne in Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft verloren zu gehen. Indem wir uns auf das Hier und Jetzt fokussieren, können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken und uns von ablenkenden Gedanken befreien.

#### Reflexion&MindCare

Durch die Achtsamkeitspraktik wie Meditation entwickeln wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Wir lernen, unsere eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu beobachten, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen. Dies ermöglicht es uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen und positive Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen.

#### Atemübung&Bodyscan

Atemübungen sind einfache und effektive Techniken, um Stress abzubauen, Klarheit zu finden und Achtsamkeit zu kultivieren. Durch Körperwahrnehmungsübungen (BodyScan) können Spannungen oder Stress im Körper erkannt und gezielt darauf reagiert werden. Das Bewusstsein für den Körper ermöglicht es, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotionen besser zu verstehen.

#### Zuhören&Kommunikation

Durch Achtsamkeit entwickeln wir auch die Fähigkeit, im Austausch mit anderen Menschen präsent zu sein und ihnen unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Dies führt zu einer tieferen Verbindung und besseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Achtsames Zuhören und einfühlsames Sprechen sind Schlüsselkomponenten der achtsamen Kommunikation.

### Bewusst Essen&Trinken

Dies ist eine Praxis, die darauf abzielt, unsere Beziehung zum Essen zu verbessern, indem wir uns bewusster auf das Essenserlebnis konzentrieren. Es ist eine wertvolle Praxis für die Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit.

### Stressbewältigung

Führungskräfte stehen oft unter hohem Druck und Stress. Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen und die Resilienz zu stärken. Dies ermöglicht es, klarer zu denken, bessere Entscheidungen zu treffen und mit stressigen Situationen umzugehen.

### Konfliktlösung

Mit Achtsamkeit wird die MentalPower gestärkt und fördert ein positives Arbeitsumfeld und trägt zur Lösung von Konflikten bei. Achtsame Führungskräfte sind auch in der Lage, schwierige Gespräche auf eine respektvolle und konstruktive Weise zu führen.

### Meditation

Achtsame Meditation kann täglich praktiziert werden und bietet eine Möglichkeit, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern, die emotionale Regulation zu fördern und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens zu schaffen. Es ist eine einfache, aber kraftvolle Praxis, die sich positiv auf das Leben auswirken kann.

### AchtsamkeitsPraxis

Durch Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder Atemübungen kann man lernen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und sich von überwältigenden Gedanken oder Emotionen zu distanzieren.

### Selbstfürsorge

Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind eng miteinander verbundene Praktiken, die dazu beitragen können, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Die Integration von Achtsamkeit in Praktiken der Selbstfürsorge kann helfen, sich besser um sich selbst zu kümmern, das Selbstbewusstsein zu stärken und ein erfüllteres Leben zu führen.

## Das Seminar Achtsamkeit im Überblick.

#### Wann?

19. bis 21.3.2024 (Anmeldefrist bis spätestens am 08.01.2024) - weitere Daten sind in Planung

#### Wo?

Hotel Schloss Wartenstein, Wartensteinstrasse 22, 7312 Pfäfers (Bad Ragaz)

#### Teilnehmerkreis?

max. 9 Personen pro Seminar

#### Investition?

CHF 2'900 (Seminarunterlagen, Übernachtungen, Verpflegungen, Eintritt Thermalbad, etc. sind inkl.)

#### Warum?

Durch mehr Achtsamkeit hast du mehr MentalPower und verbesserst deine Lebensqualität, dadurch kannst du bewusster und besser führen

#### DressCode?

Casual und Freizeitkleidung (Badehose)