

Andrea Mohr * Birgitta Möller

Wir bringen Sie ins Gespräch ...



JahresThema 2013 ,ICH & Meine ganzheitliche Gesundheit ...'
Körper ∪ Geist ∪ Seele ...

am Samstag, 20. April 2013, von 15.29 bis 18.00 Uhr

12. Vortrags- und interaktiver NetzwerkNachmittag für Frauen
mit Vera Kaltwasser

Achtsamkeit – leben Sie das schon ... ?!

Wer die Haltung der Achtsamkeit für sich kultiviert, der achtet bewusst auf Körper, Gedanken und Gefühle. Die Erkenntnisse der Hirnforschung über die enge Verflochtenheit von Körper und Geist haben das Potential der Achtsamkeit für Gesundheit und Lebensfreude in den Fokus gerückt.

Wie oft machen wir uns mit Gedanken die Hölle heiß, lassen es zu, dass Befürchtungen und Sorgen uns belasten, ja, manchmal merken wir gar nicht, wie Gewohnheiten im Denken und Fühlen uns unter Stress setzen. Genau diese Abhängigkeit hat die Gesundheitsforschung für sich erkannt: Wir können die Fähigkeiten entwickeln, uns selbst zu beruhigen und uns im Alltag bewusst zu entspannen. Wir lernen achtsam mit uns und Anderen umzugehen.

Vera Kaltwasser eröffnet an diesem Nachmittag einen Einblick in das Potential der Achtsamkeit. In einem Kurzvortrag erläutert sie wesentliche Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung, um dann mit praktischen Übungen die Wirkung erfahrbar zu machen. Wir möchten Sie an diesem Nachmittag dazu verführen, den Alltag achtsamer zu gestalten. Integrieren Sie diese einfachen & kurzen Übungen in Ihr BewusstSein.

In Ihren Büchern über das Thema Achtsamkeit macht Vera Kaltwasser Lust, festgefahrene Gewohnheiten und Verhaltensmuster hinter sich zu lassen ...

Sie haben konkrete Fragen?

**Vera
Kaltwasser
gibt Ihnen
praktische
und über-
zeugende
Antworten**

...



Vera Kaltwasser ist Lehrerin an einem Gymnasium, Autorin mehrerer Achtsamkeitsbücher, Qigong-Lehrerin und ausgebildet in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction).

Sie hat für den schulischen Unterricht das Programm AISCHU® entwickelt, das in den täglichen Schulunterricht integriert werden kann. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München bestätigte bereits die positive Wirkung des Programms auf die Konzentrationsleistung und Konzentrationsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen. Gleichzeitig coacht Sie LehrerInnen zur Burn-Out-Prophylaxe – www.vera-kaltwasser.de

Andrea Mohr * Birgitta Möller

Wir bringen Sie ins Gespräch ...

Der Ablauf unseres Nachmittags ...

15.29 Uhr	Begrüßung
15.45 Uhr bis 18.00 Uhr	interaktiver Impulsvortrag mit Vera Kaltwasser
ab 18.00 Uhr	Die Autorin stellt ihre Bücher vor ... vor allem das ganz neue Buch ,Mit Achtsamkeit zum Nichtrauchen` (Beltz Verlag)

Die Teilnahmegebühr für diesen besonderen Vortrag inkl. Networking beträgt 29 Euro inkl. MwSt (an der Tageskasse).

Earlybird-Preis für Frühbucherinnen bis 12. April 2013 – 25 Euro inkl. MwSt
Damit jede von Ihnen ausreichend Möglichkeit erhält mit anderen ins Gespräch zu kommen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Ein persönlicher und individueller Kontakt mit Ihnen ist uns wichtig.

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail an: mohr@prolife-coaching.de
Sie erhalten eine Bestätigung.

VeranstaltungsOrt bei BIRGITTA MÖLLER
BeraterEtage, Zeppelinallee 33 - 60325 Frankfurt / M
nahe Bockenheimer Warte / gegenüber dem Palmengarten

Bitte beachten Sie unser

BONUS-System

Sie erhalten ein hochwertiges Netzwerk-Geschenk bei Erreichen von **20** Punkten – dies gilt innerhalb von 12 Monaten ...

- pro Veranstaltung **5** Punkte
- pro geworbenem Gast (Bitte Namen bei Anmeldung nennen) **5** Punkte

Kommen Sie mit uns ins Gespräch. Ihre Gastgeberinnen:



Andrea Mohr

Prolife-Coaching und Laufbahnberatung für Frauen
61476 Kronberg / 06173-963589

www.prolife-coaching.de und im Blog
www.frauenstaerken.de



Beratung & Coaching & Mediation & Training
Zeppelinallee 33, 60325 Frankfurt am Main
www.birgitta-moeller.de / 069-97761804

DIE ENERGIE GEHT DAHIN, WO DIE AUFMERKSAMKEIT IST.

Samuel Bartussek