

## Ruhe da oben!

### Mit Achtsamkeit den Stress im Kopf reduzieren

In unserem Kopf ist meistens ganz schön viel los - Pläne, Sorgen, Pflichten und Bewertungen halten unseren Geist dauernd in Bewegung. Einiges davon ist bereichernd und bringt uns weiter, aber oft will das Denken einfach kein Ende nehmen. Wir kommen dann innerlich nicht zur Ruhe und können nicht abschalten. Wir sind angespannt und erschöpft.

Mit unseren Gedanken kreieren wir unsere Wirklichkeit in Form von Ideen und Meinungen über uns selbst, über andere und über die Welt. Wir etikettieren uns selbst permanent. Wir urteilen über uns und glauben dann diesem Urteil. Dies alles geschieht meistens nicht bewusst, aber mit diesen bewertenden Gedanken verengen wir die Sicht auf uns und unsere Möglichkeiten. Gedanken produzieren Stress!

Mit der Hilfe von Achtsamkeit werden wir uns unserer Gedanken und Bewertungsmuster bewusst und lernen, uns nicht alles zu glauben was wir denken. Wir lernen, uns vom Strom unserer Gedanken zu distanzieren und zu lösen. So entsteht Raum für eine großzügige und freundliche Haltung zu uns selbst. Gedanken verlieren Ihre Macht und Sie finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

>> Im Workshop erfahren Sie, welchen Einfluss **Gedanken und Bewertungen** auf unser **Stresserleben** haben. Sie können lernen Ihren **stressverschärfenden Gedanken** auf die Spur zu kommen und mit der Hilfe von Achtsamkeit zu **lösen**. Sie lernen die wichtigsten **Achtsamkeitsübungen**. Und Sie bekommen viele **Anregungen und kleine Übungen** zur Stressbewältigung für den Alltag.

Die Dauer des Workshops kann an Ihre Bedürfnisse angepasst werden, mindestens sollten 4 Stunden angesetzt werden

**Kontakt:**      [info@sabinekessel.de](mailto:info@sabinekessel.de) oder unter 0170 – 444 94 83