

ACHTSAMKEIT UND POSITIVE LEBENSGESTALTUNG AUF SYLT



einfachachtsam mit sich und anderen

Fünftägiges Seminar mit Johanna Katzera



DAS ERWARTET DICH IM SEMINAR

SCHENK DIR EINE AUSZEIT UND LEBE
ACHTSAM IM HIER UND JETZT

- Geführte Inselwanderungen
- Impulsvorträge, Reflexionen und Austausch
- Angeleitete Meditationen und Bewegungsübungen
- 5 Übernachtungen auf Sylt

DAS NIMMST DU MIT

- Die achtsame Haltung als Basis für gelingende Kommunikation
- Die Fähigkeit, deine Gefühle und Bedürfnisse achtsamer wahrzunehmen und auszudrücken
- Eine wohlwollende Haltung dir selbst gegenüber
- Ein neues Bewusstsein für die Verbindung mit anderen
- Die Fähigkeit, empathisch und auf Augenhöhe zu kommunizieren und Konflikte konstruktiv zu lösen
- Strategien, um empathisch nein zu sagen und dich abzugrenzen
- Ein gestärktes Verantwortungsgefühl für deine Selbstfürsorge
- Neue Sichtweisen und Klarheit für mögliche nächste Schritte

„Eine bereichernde Woche der Achtsamkeit und Kommunikation, die ich jedem wünsche, um „zu sich zu kommen“. Einfach „sein“ und mit tollen Menschen in einen anregenden Austausch gehen, wandern und innehalten.“

Sabine, Teilnehmerin





DIE INHALTE

ACHTSAMKEIT, NATURERLEBEN UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- **Momentaufnahme:** Reflektiere deine aktuelle Lebenssituation und finde Klarheit für mögliche nächste Schritte.
- **Achtsame Kommunikation:** Lerne, deine Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen, und übe, achtsam zuzuhören.
- **Achtsames Selbstmitgefühl:** Entdecke, wie du dir selbst wohlwollend und unterstützend begegnest.
- **Achtsames Miteinander:** Lerne, klare Grenzen zu setzen und empathisch Nein zu sagen, und gestalte gesunde Beziehungen.
- **Achtsamkeit für die Umwelt:** Reflektiere deinen Umgang mit Plastik beim Beach Cleanup und erhalte Impulse für einen bewussten Konsum.
- **Wanderungen, Meditationen & Yoga:** Genieße die Sylter Natur und besinn dich auf das Wesentliche.



DIE DOZENTIN



Johanna Katzera

ist studierte Expertin für Gesundheitsförderung, Physiotherapeutin und Autorin. Nach mehrfachen Auslandsaufenthalten lebt sie inzwischen auf Sylt. In ihren Achtsamkeits- und Fastenseminaren gibt sie Impulse zu den Themen gesunde Stressbewältigung, mentale Gesundheit, achtsame Kommunikation und digitale Balance. Dazu hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht.



WEITERE INFOS

Freue dich auf fundierte Impulse, angeleiteten Austausch und achtsame Innenschau.

Termine und Preise:

www.einfachachtsam.de

Seminar anfragen oder buchen:

www.einfachachtsam.de/buchung

+49 17620519410

