ACHTSAMKEIT UND POSITIVE LEBENSGESTALTUNG AUF SYLT

einfachachtsam

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

- Innere Ruhe
- Ein achtsames Gespür für deine Bedürfnisse
- Neue Perspektiven und Sichtweisen
- Eine achtsame Haltung für mehr Wohlbefinden und Präsenz
- Gelassenheit, Dankbarkeit und Ideen für deine Selbstfürsorge
- Ein neues Verantwortungsgefühl für dich und deine Entscheidungen
- Methoden für eine Balance aus Anspannung und Entspannung

„Ich habe mich verändert, weil ich wieder weiß, was mir und für mich wichtig ist. Ich habe nicht gedacht, dass dies in nur einer Woche möglich ist.“

Sina, Teilnehmerin

einfachachtsam

DIE INHALTE

ACHTSAMKEIT, NATURERLEBEN UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- **Achtsamkeit:** Übe, bewusst im Moment zu sein und finde Ruhe und Klarheit in dir selbst.
- **Gesunde Stressbewältigung:** Verstehe, was Stress mit dir macht und lerne, achtsam mit deiner Energie umzugehen.
- **Mentale Gesundheit:** Erkenne, wie Gedanken dich stärken oder bremsen und entwickle gesunde mentale Gewohnheiten
- **Digitale Balance:** Reduziere Ablenkungen, fokussiere deine Aufmerksamkeit – und ermögliche dir echte Verbindung, Fokus und Erholung.
- **Selbstfürsorge und Zielsetzung:** Erkenne deine Bedürfnisse und gestalte deinen Alltag achtsam und im Einklang mit dir selbst.
- **Wanderungen und Meditationen:** 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

Komm aus der Fülle der Möglichkeiten zurück zum Wesentlichen: Zu dir selbst und zu deinen Bedürfnissen.

Termine und Preise:
www.einfachachtsam.de

Seminar anfragen oder buchen:
www.einfachachtsam.de/buchung
+49 17620519410