

# ACHTSAMKEIT UND POSITIVE LEBENSGESTALTUNG AUF SYLT



einfachachtsam leben

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
- Die 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*





## 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:** 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](http://www.einfachachtsam.de)

### Seminar anfragen oder buchen:

[www.einfachachtsam.de/buchung](http://www.einfachachtsam.de/buchung)

+49 17620519410

