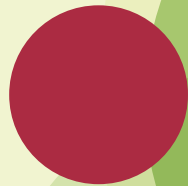


**6-Tage-Seminar im Waldresort Hainich
10.–15. November 2024**



ACHTSAMKEIT

SABINA BRANER

**Stressbewältigung und
Persönlichkeitsentwicklung
Natur-Coaching**



6-TÄGIGES SEMINAR IM WALDRESORT HAINICH

Stress kann sich auf die seelische und physische Gesundheit belastend auswirken. Oft baut sich Stress über eine längere Zeit auf, ohne dass es uns richtig bewusst ist, und es dauert länger, um in den freien Zeiten zu einer tiefen Erholung und Entspannung zu kommen. In diesem 6-tägigen Seminar geht es darum, eine Stresskompetenz zu entwickeln:

Sie lernen, welche Faktoren Stress auslösen und wie Sie diesem gezielt entgegenwirken können. Strategien, um Anspannung und Stress vorzubeugen und abzubauen, werden vorgestellt und praktisch ausgeführt.

Dieses Seminar ist geeignet für UnternehmerInnen, Führungskräfte und Personen, die den Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen erlernen bzw. weiterverfolgen möchten und an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

_____ schaffe Dir Ausruhinseln

stärke Deine Selbstfürsorge _____ MEDITATION

_____ aktiviere Deine Lebensenergie und Lebensfreude

WALDBADEN

finde Dein Tempo _____ Burnout-Prävention _____

_____ in Kontakt kommen mit Deiner inneren Kraft

TRAINING ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

WAS KANN MAN IM SEMINAR ERREICHEN



Sabina Braner ist seit 2007 als zertifizierte Kursleiterin bundesweit tätig.

- Stressauslöser und Stressreaktionen verstehen
- Individuelle Stressverstärker erkennen
- Aufmerksamkeitsregulation
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Wahrnehmung im Alltag
- Zeit der Stille und Konzentration

Über mich

Methoden und Schwerpunkte ...

eingesetzt werden die Methoden der Achtsamkeit, MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction), Atem- und Wahrnehmungsübungen, Meditationstechniken sowie Naturcoaching und Waldbaden in der Natur.

**Ausbildung zum Systemischen Coaching in der Natur,
zur zertifizierten MBSR- und Achtsamkeitslehrerin,
zur zertifizierten Kursleiterin im Waldbaden Shinrin Yoku,
zur zertifizierten Yoga-Nidra Lehrerin,
zur Geprüften Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention.**

20 Jahre war ich bei führenden und international tätigen Finanzdienstleistungs-Unternehmen und Banken in Berlin und Frankfurt in den Bereichen Vertrieb, Marketing sowie in der Organisation tätig.

PROGRAMM – INHALTE UND LERNZIELE

Sonntag, 16 Uhr

Begrüßung und Vorstellungsrunde mit Programmüberblick (Inhalte, Methoden, Ablauf); Bestandsaufnahme; Kenntnisse, Erfahrungen und Wünsche der KursteilnehmerInnen; Einführung in die Achtsamkeit; Erfahrungen sammeln mit der gelenkten Aufmerksamkeit; Methoden in der Praxis; Abendessen.

Montag

Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen, bewusst machen und verstehen; Einführung in die Sitzmeditation; Erläutern des Sinns der Aufmerksamkeit auf den Atem und der Aufmerksamkeitsregulation; Mittagspause; Theorie: Bedeutung von Achtsamkeit in der Natur; Methoden in der Praxis im Raum der Natur; Abendessen; Abschlussrunde zur Abrundung des ersten Tages.

Dienstag

Hintergründe und Auswirkungen: Stress verstehen; Stressauslöser und Stressreaktionen; Individuelle Stressverstärker erkennen;

Mittagspause; Achtsame Körperarbeit; Methoden in der Praxis: Achtsamkeit in Bewegung soweit möglich in der Natur; Abendessen; Abschlussrunde zur Abrundung des zweiten Tages.

Mittwoch

Kommunikationsgewohnheiten; Wahrnehmung im Alltag erkennen; Einführung in die Achtsame Kommunikation; Mittagspause; Achtsamkeit in der Natur; Abendessen; Abschluss zur Abrundung des dritten Tages.

Donnerstag

Umgang mit schwierigen Gefühlen; Stressbewältigungsstrategien; Mittagspause; Zeit der Stille und Konzentration; Abendessen; Abschluss zur Abrundung des vierten Tages.

Freitag

Auswertung und Abschluss des Seminars; Mittagessen/Ende.

(Änderungen vorbehalten)

6-TÄGIGES SEMINAR IM WALDRESORT HAINICH

Vormittag 09.30 – 12.30 Uhr

Nachmittag 14.00 – 17.30 Uhr

ab 18 Uhr Abendessen

Morgen-/Abendmeditationen/sanfte Bewegungseinheiten vor dem Frühstück bzw. Abendessen möglich

Wann?

So, 10. 11. 2024 ab 16 Uhr

bis Freitag 15. 11. 2024 bis 12 Uhr

Wo?

Waldresort Hainich, Thüringen

www.waldresort-hainich.de


Paket

Seminargebühr: 1490 €, inkl. USt.
zzgl. Tagungspauschale, 79 € pro Tag – wird am Veranstaltungsort entrichtet;
zzgl. Übernachtungskosten, im WaldResort ab 92 € brutto/Nacht p. P. (inkl. Frühstück) – optional
Zimmer müssen separat im WaldResort gebucht werden.

Anmeldung unter

www.achtsamkeit-braner.de





»Sabina gibt mir sehr viel, indem sie zuhört und dann auf meine Bedürfnisse abgestimmte Lösungswege mit mir erarbeitet. Ganz besonders wohltuend sind die Begegnungen in der Natur. Die Einbeziehung von dort Entdecktem und die Übertragung auf mein Leben sind einzigartig. Der vertrauensvolle Umgang miteinander gibt Kraft und Zuversicht für die Bewältigung des Alltags.«

STIMMEN

»Ich habe mich mit Dir und der Gruppe sehr wohl gefühlt. Besonders toll fand ich, dass Du auf die individuellen Befindlichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen bist.«

»Ich kann konzentrierter und fokussierter arbeiten, weil ich mich nicht mehr ablenken lasse. So kann ich sehr viel effizienter Dinge erledigen, und das obwohl ich Achtsamkeitspausen einlege oder morgens eine halbe Stunde meditiere.«



© Michael Kauffmann



WaldResort
am Nationalpark Hainich



© Christopher Schmid



© Christopher Schmid



© Christopher Schmid

Zimmerreservierung im WaldResort Hainach



NATUR-COACHING

ACHTSAMKEIT
SABINA BRANER

mail@achtsamkeit-braner.de
0160 714 31 06

www.achtsamkeit-braner.de