

Sommerakademie

in der Praxis für Achtsamkeit

Wir laden Sie herzlich ein,
mit uns zusammen die 'Sommerpause' zu nutzen,
um geistig, seelisch und körperlich Kraft zu tanken und
dem Leben neue und sinnvolle Impulse zu geben!
Mit unterschiedlichen Schwerpunkten wollen wir der
Achtsamkeit Raum geben in uns und unserer Umwelt!

Birgit und Helmut Beck

Ort: Praxis für Achtsamkeit, Frommannstr. 5, 04317 Leipzig

Zeit: Jeweils von 18-21 Uhr

Ihr Beitrag: € 35.- pro Abend oder 120.- € für alle vier Abende

Anmeldung: bis spätestens 21.07.2017 unter: info@helmut-beck.de

DER
ACHTSAMKEIT
RAUM GEBEN

MINDFULNESS-BASED
STRESS REDUCTION

BIRGIT BECK



Helmut Beck

Coaching | Consulting | Consulting

www.beck-raum-yoga.de
www.mbsr-leipzig.net
www.helmut-beck.de

V.i.S.d.P.: Helmut Beck
Don-Bosco-Str. 10
96047 Bamberg

Sommerakademie in der Praxis für Achtsamkeit

Dienstag, 08.08.2016

18-21 Uhr

Yoga alltagstauglich - einfach - wirkungsvoll & mit dem 'Lust-statt-Frust- Gefühl'

Der Alltag vereinnahmt uns gern, schnell und intensiv. Das sind genau die Momente, in denen wir Yoga-Sessions bräuchten, aber die Matte nicht ausrollen können. Die Sequenz umfasst daher Yogapraxis, praktische Empfehlungen und eine kleine Portion Hintergrundwissen, um auch im Alltag und egal wo praktizieren zu können.

Referentin: Birgit Beck, Yogalehrerin, BDY/EYU, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitscoach

Mittwoch, 09.08.2017

18-21 Uhr

Veränderungen - anstoßen, begleiten, umsetzen, hinnehmen, gestalten ... - wie soll ich das alles bewältigen?

Der Vortrag gibt lebensnahe Anregungen, wie wir aktiv Veränderungen, die für uns wichtig sind, initiieren und auf den Weg bringen können. Ebenso wird in den Blick genommen, wie wir mit Veränderungen, die unausweichlich auf uns zukommen, ressourcenvoll und kreativ umgehen können.

Referent: Helmut Beck, Dipl.-Theol. / DVNLP-Lehrtrainer / Logotherapeut und Existenzanalytiker

Donnerstag, 10.08.2017

18-21 Uhr

MBSR - Mindfulness based Stress Reduction

Ein Segment von MBSR ist die auf Achtsamkeit basierende Kommunikation. Kommunikation ist nicht nur Sprechen, sondern auch Zuhören. Achtsamkeit ist bei Kommunikation ein Muß. In diesem Workshop mit vielen praktischen und erfahrbaren Sequenzen sowie kleinen theoretischen Einheiten nehmen wir diesen Aspekt genauer unter die Lupe. Kommunikation ist nämlich auch Wissen, Empathie, Erkenntnis, Austausch von Geben und Nehmen sowie Leidenschaft & geschieht verbal und nonverbal.

Referentin: Birgit Beck, Yogalehrerin, BDY/EYU, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitscoach

Freitag, 11.08.2017

18-21 Uhr

Konflikte - lieber vermeiden und umgehen oder konstruktiv angehen und nachhaltige Lösungen kreieren?

Wie Konflikte sinnvoll auf den Punkt gebracht und mit Respekt und Achtsamkeit kommuniziert werden können - dazu wird der Vortrag praktische Anstöße vermitteln. Auch der Zusammenhang zwischen inneren und zwischenmenschlichen Konflikten wird beleuchtet und lösungsorientiert erhellt.

Referent: Helmut Beck, Dipl.-Theol. / DVNLP-Lehrtrainer / Logotherapeut und Existenzanalytiker