



## **Einladung zum Workshop**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit - als wirksamer Gegenpol in Unternehmen und im privaten Umfeld**

Immer mehr Menschen scheinen sich danach zu sehnen, aus dem Strudel von Komplexität und Geschwindigkeit ihres Alltags her austreten zu wollen.

Die Schulung der Achtsamkeit (mindfulness) bietet hierfür Ansatzpunkte und Strategien.

Vor allem wird das Mindfulness Based Stress Reduction Training (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn weltweit erfolgreich angewendet.

In diesem aufschlussreichen Workshop machen wir deutlich, dass „mindfulness“ sicherlich kein Allheilmittel ist, wie uns die Medien gerne, wie mit jedem neuen Trend, weismachen wollen.

Wir veranschaulichen an konkreten Beispielen, wie die Einführung von Achtsamkeitstraining in Unternehmen ganz konkret zu einem Schlüsselfaktor von Stress Prävention für Mitarbeiter und Führungskräfte werden kann.

Achtsamkeitstrainings eignen sich:

- als Präventionsmaßnahme im Rahmen vom Gesundheitsmanagement
- als zentrales Element von Teamentwicklungsmaßnahmen
- als Erweiterung der persönlichen Führungskompetenz

## **Workshoptermin**

**Donnerstag, 26.03.2020 von 18:30 - 20:00 Uhr**

Wer nach dem Workshop aktiv trainieren oder im Wellness Bereich entspannen möchte, ist dazu herzlich eingeladen.

Ausrichter: Fitwell GmbH Corporate Health

Ort: Oase Health & Sports Club,  
Harpener Feld 35, 44805 Bochum

Leitung: Karin Bradley, MBSR Trainerin

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldungen zum Workshop und Infos zu aktuellen MBSR Kursterminen beim Fitwell Team unter Tel. 0234 – 950 42 50 bzw. E-Mail an: [info@fit-well.de](mailto:info@fit-well.de)