

Brigitte Mailänder

Mit Achtsamkeit gegen Alltagsstress

Schnell noch die E-Mails checken, die Telefonliste abarbeiten, eine Präsentation vorbereiten und dann von Meeting zu Meeting. So oder ähnlich sieht bei immer mehr Menschen der Arbeitsalltag aus. Wer auch nach Arbeitsschluss noch permanent erreichbar ist, verzichtet gänzlich auf dringend erforderliche Phasen der Regeneration und Erholung. Man fühlt sich nur noch gehetzt und findet am Ende keine Ruhe mehr. Von einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben kann keine Rede sein.

Es gibt einen Weg, diesem Alltagsstress entgegen zu wirken, ihn zumindest leichter zu ertragen: Wir müssen uns wieder in „Achtsamkeit“ üben. So wie wir als Kind ganz in uns und unser Spiel versunken sein konnten, sollten wir Momente nutzen, jeden Augenblick unseres Lebens bewusst und klar zu erleben. Die Kultivierung der Achtsamkeit bedeutet vor allem, solche Momente in unseren Alltag zu integrieren, damit wir uns nicht in unserem Gedanken-Karussell oder im Tun verlieren.

Zufriedenheit und Karriere- das muss kein Widerspruch sein!

Indem wir uns der Lebenskunst der Achtsamkeit zuwenden, finden wir einen Ausweg aus der Stressfalle und können wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Konzentration erfahren, um den Herausforderungen unseres Lebens klar und besonnen begegnen zu können.

Einladung

Sie sind eingeladen, an einem Abend im podium49 aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit auszusteigen und die grundlegenden Fähigkeiten der Achtsamkeit wieder zu entdecken.

Organisatorisches

- 📍 **Ort:** podium49, Schloßstraße 49, 53115 Bonn-Südstadt
- 📅 **Datum:** 28. September 2016
- 🕒 **Beginn:** 19.30 Uhr
- 💶 **Kosten:** 20,00 € je Teilnehmer
- ➕ **Optional:** vorhergehendes Abendessen im Restaurant Matthieus

Anmeldung

- ☎ 0228 212399
 - ✉ mail@podium49.de
 - 🌐 www.podium49.de
 - 🌐 www.eventbrite.de
- Suchwort: Brigitte Mailänder

Brigitte Mailänder



Die Referentin Brigitte Mailänder, ist Achtsamkeitstrainerin nach dem MBSR-Konzept des Mediziners Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Sie hat als alleinerziehende Mutter und Unternehmerin die besonderen Herausforderungen, privaten und beruflichen Ansprüchen gleichermaßen genügen zu wollen, kennenlernen dürfen. Die Methoden der achtsamen Lebensführung haben sie unterstützt, einen klaren Überblick zu bewahren und stressigen Phasen im Leben mit innerer Ruhe zu begegnen. Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen zu dürfen ist ihr eine große Freude und ein inneres Anliegen.