

# Zeit für dich

*Sie wollen ...*

- Achtsamkeit erfahren,
- neue Wege gehen,
- gut für sich sorgen,
- sich neu kennen und schätzen lernen,
- wieder zu innerer Kraft finden,
- in einer Gruppe lernen und sich austauschen?

***Dann Sind Sie bei mir richtig!!!***

## **Kursleitung:**

Helge-Alexander Höche  
Achtsamkeits- & Stressresilienz  
Trainer (DFME)  
Wunstorf

**Telefon:** 0176 / 511 075 68

**Email:** [info@helge-hoeche.de](mailto:info@helge-hoeche.de)

Individuelle Kurse und Seminare  
auf Anfrage.

## **Anmeldung:**

Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch  
zwischen 17:00 -20:00 oder per E-Mail.

# Achtsamkeit & Stressbewältigung

In meinem Seminar stelle ich Ihnen Methoden vor, die es Ihnen ermöglichen, zu tiefer innerer Ruhe zu finden und alltäglichen Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Anhand dieser Techniken können Sie sich schneller und nachhaltiger von Stress erholen.

***All das befähigt Sie, mehr Freude im Alltag zu erfahren und neue Wege im Umgang mit Stress zu finden.***



# 10-teiliges Seminar

## Inhalte des Seminars:

Ein wesentlicher Bestandteil ist die praktische Vermittlung von alltagstauglichen Achtsamkeitstechniken und Meditationen. Jeder Seminartag ist dabei einem bestimmten Thema gewidmet. Sie werden von der praxisorientierten Struktur des Seminars profitieren.

Zu den **theoretischen Themen** gehören u.a.:

- Wahrnehmung
- Umgang mit eigenen Grenzen
- Stress verstehen
- Stressbewältigung
- Umgang mit schwierigen Gedanken
- Mitgefühl / Selbstmitgefühl stärken
- Achtsame Kommunikation

Im **praktischen Teil** werden u.a. folgende Meditationstechniken vermittelt:

- Achtsamkeitsmeditation
- Gehmeditation
- Körpermeditation (Bodyscan)

Im Laufe des Kurses können Sie so, Schritt für Schritt, die erlernten Übungen in Ihren Alltag integrieren.

## Seminarort:



Am Kampe 3 · 31515 Wunstorf

## Teilnehmerzahl:

Max. 15 Teilnehmer

## Seminarablauf:

Unverbindliches Vorgespräch  
10 Seminareinheiten zu je 2,5 Stunden  
Vertiefende Übungen für den Alltag

## Frühsommerkurs (16:30-19:00):

08.05. | 15.05. | 29.05. | 05.06. | 12.06. |  
19.06. | 26.06. | 03.07. | 10.07. | 17.07.

## Herbstkurs: (16:30-19:00):

18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 23.10. |  
30.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11.

## Kursgebühr:

350 € für 25 Seminarstunden  
inkl. umfangreichem Audiomaterial und Handbuch.  
(Rabatt für Geringverdiener auf Anfrage)

**10% der Kursgebühr wird einem lokalen gemeinnützigen Verein gespendet. Mögliche Empfänger werden im Kurs unter den Teilnehmern abgestimmt.**