

Event ohne Übernachtung

Meditation im Unternehmen

Meditation und Achtsamkeit erfahren. Als Team zusammen. Und in einer gemeinsamen Pause als Workshop.



Programm-Idee

Ihr lieben Herzensmenschen da draußen, Angestellte und Führungskräfte, im Unternehmen! Wenn ihr euch mehr Ruhe wünscht, mehr Umsicht, mehr Verständnis und sogar mehr Konzentrationsfähigkeit, möchte ich euch von Herzen gern ans Meditieren heranführen. Indem wir innehalten, still werden und uns ganz auf diesen Moment konzentrieren, kümmern wir uns zunächst einmal um uns selbst, um unser Wohlbefinden. Und damit aber wundersamerweise zugleich um die Qualität unserer Wahrnehmung im Außen und um unsere Empathie für andere.

Paket-Nummer: 0523831

Region:	📍	Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	12 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	2 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 45,00 € p.P.

Beschreibung

Über Meditation und Achtsamkeit hört und liest man ja echt viel. Aber was steckt eigentlich dahinter? Ist es nur ein Hype, weil Steve Jobs das mal aus Indien mitbrachte, oder hat es wirklich einen Mehrwert für den einzelnen? Wie fühlt es sich an, im Moment präsent zu sein und endlich einmal nichts tun zu müssen außer zu atmen? Bei einem Schnupper-Workshop probiert ihr das Meditieren einfach mal aus und ich bringe euch Methodiken und Erklärungen mit. Ich freue mich schon auf euch!

Event ohne Übernachtung

Meditation im Unternehmen

Meditation und Achtsamkeit erfahren. Als Team zusammen. Und in einer gemeinsamen Pause als Workshop.

Wichtige Hinweise

Gut zu wissen:

- Die Gruppe umfasst bis maximal 20 Teilnehmende.
- Keine Meditations-Vorerfahrung!

Bitte überlege schon einmal, wo im Unternehmen wir den Meditation-Workshop durchführen können. Alles, was wir brauchen, ist ein Raum, in dem wir ungestört sind. Zu Beginn können wir auf den Bürostühlen meditieren. Mit der Zeit wechseln wir vielleicht auf Yogamatten auf dem Boden, wo die Teilnehmer es sich noch bequemer machen und den ganzen Körper entspannen können.

Leistungen inkl.

- Vorbereitung, Durchführung und Moderation des Meditation-Workshops

Zusatzleistungen

- Auf Wunsch, Meditations-Workbook als Handout zur Verfügung. Kurz und knackig in der Aufmachung.
Preis: auf Anfrage

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523831

