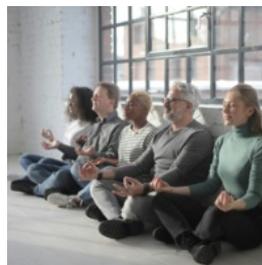


Event ohne Übernachtung

## Meditationskurs für Arbeitnehmer

Der Meditationskurs vermittelt Grundlagen der Meditation und zeigt, wie sich diese wirkungsvoll in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Mit Theorie...



### Programm-Idee

**Meditation im Arbeitsalltag** Der Kurs vermittelt Ihrem Team praxisnah die Grundlagen der Meditation und zeigt Wege auf, wie innere Ruhe, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein auch im beruflichen Alltag kultiviert werden können. Ziel ist es, eine nachhaltige Meditationspraxis zu etablieren, die sowohl persönliche als auch unternehmerische Resilienz stärkt.

Paket-Nummer: 0528493

|                    |   |                   |
|--------------------|---|-------------------|
| Region:            | 📍 | Erfurt            |
| Verfügbarkeit:     | 📅 | ganzjährig        |
| Teilnehmer:        | 👤 | 2 - 20 Teilnehmer |
| Dauer:             | 🕒 | 2 Stunden         |
| Mögliche Sprachen: | 🌐 | Deutsch           |

## Event ohne Übernachtung

# Meditationskurs für Arbeitnehmer

Der Meditationskurs vermittelt Grundlagen der Meditation und zeigt, wie sich diese wirkungsvoll in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Mit Theorie...

## Beschreibung

Neben theoretischen Impulsen stehen geführte Übungen im Mittelpunkt, die direkt erlebbar machen, wie Entschleunigung wirkt. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Techniken kennen - von Achtsamkeits- bis Atemmeditation - und reflektieren deren Nutzen für Konzentration, Gelassenheit und mentale Stärke im Job.

Die grundlegenden Ziele der Meditation sind:

- \* Innere Ruhe: Durch das Fokussieren auf den Atem, Gedanken oder bestimmte Objekte wird der Geist von äußeren Ablenkungen befreit.
- \* Selbstbewusstsein: Meditation fördert ein besseres Verständnis der eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster.
- \* Achtsamkeit: Die Praxis lehrt, im gegenwärtigen Moment zu leben und die Erfahrungen ohne Urteil zu akzeptieren.
- \* Spirituelle Entwicklung: Für viele Menschen ist Meditation auch ein Weg zur spirituellen Erleuchtung oder zur Verbindung mit einer höheren Macht.

Vorteile für den Arbeitgeber:

Von gesteigerter Produktivität über reduzierte Fehlzeiten bis hin zur Verbesserung des Betriebsklimas - die positiven Effekte sind vielfältig und nachhaltig. Indem Unternehmen in das mentale Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter investieren, schaffen sie nicht nur ein gesundes Arbeitsumfeld, sondern sichern auch ihren eigenen langfristigen Erfolg im Wettbewerb um Talente und Marktanteile.

Mögliche Kursstruktur (individualisierbar):

- \* Dauer: Der Kurs kann als wöchentlicher Workshop über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen angeboten werden, mit jeweils einer Sitzung pro Woche von etwa zwei Stunden.
- \* Teilnehmerzahl: Ideal wären Gruppen von bis zu 15 Personen, um eine persönliche Atmosphäre zu schaffen.
- \* Materialien: Handouts mit Informationen zu Techniken, Vorteilen sowie Links zu Ressourcen; eventuell Audioaufnahmen für geführte Meditationen.
- \* Abschluss: Am Ende des Kurses könnte eine Feedbackrunde stattfinden sowie eine Möglichkeit zur weiteren Vertiefung durch regelmäßige Treffen oder Online-Gruppen angeboten werden.

## Anbieter-Bewertungen

|                                 |       |                    |
|---------------------------------|-------|--------------------|
| 49 abgegebene Bewertungen       | ★★★★★ | 4.69 von 5 Sternen |
| Preis/Leistungsverhältnis:      | ★★★★★ | 4.51 von 5 Sternen |
| Vollständigkeit der Leistungen: | ★★★★★ | 4.76 von 5 Sternen |
| Freundlichkeit des Personals:   | ★★★★★ | 4.78 von 5 Sternen |
| Zutreffen der Beschreibung:     | ★★★★★ | 4.71 von 5 Sternen |
| Erwartungen erfüllt?            | ★★★★★ | 4.67 von 5 Sternen |
| Persönliches Engagement:        | ★★★★★ | 4.73 von 5 Sternen |

## Wichtige Hinweise

Ort: bei Ihnen vor Ort - Voraussetzung: Ihr Firmenstandort verfügt über einem geeigneten Meetingraum oder einer geeigneten Location oder an einem Ort Ihrer Wahl

Möglicher Radius: Erfurt, Thüringen + 30 km

## Leistungen inkl.

- 4 oder 6 wöchentliche Einheiten á 2h Dauer  
zzgl. Anreisekosten (Anfahrt 0,30 €/km + Anreisezeit 40€/h)
- Servicebereitschaft während des Kurses

## Event ohne Übernachtung

# Meditationskurs für Arbeitnehmer

Der Meditationskurs vermittelt Grundlagen der Meditation und zeigt, wie sich diese wirkungsvoll in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Mit Theorie...

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

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0528493**

