



DR. MONICA BOOS
— project consulting . coaching —

Seminar in Kooperation mit dem Bildungsreferat des Kloster Hegne

Hilfe ich bin schon wieder im Autopiloten – wie komme ich hier raus?

Ertappen Sie sich auch immer wieder dabei, den Inhalt beim Lesen der letzten beiden Seiten Ihres Buches nicht wahrgenommen zu haben? Oder ärgern Sie sich, dass Sie schon wieder in die gleiche Diskussion mit Ihrem Partner geraten sind, obwohl Sie sich so fest vorgenommen hatten, das nicht mehr zu tun? Dann haben Sie den Modus des Autopiloten zumindest schon einmal wahrgenommen. Im Autopiloten sind wir immer dann, wenn unsere Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster automatisiert ablaufen ohne dass wir Einfluss nehmen. In diesem Zustand bestimmen nicht wir unser Handeln und Denken, sondern „ES“ macht es mit uns. Nicht selten erzeugt das auch Stress.

Durch das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeit lernen wir die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, unsere Muster zu beobachten und eine bewusste Selbstführung zu entwickeln, die beste Voraussetzung für Stressbewältigung und mehr Gelassenheit und Entspannung. Der Kurs ist stark erfahrungsbasiert und führt Sie mit Impulsen und Übungen ein in das wunderbare Thema, mit Achtsamkeit das Leben selbst und frei zu gestalten.

Termin: Samstag, 13. Juli 2019, 10 – 16 Uhr

Leitung: Monica Boos

Kursgebühr: 115 Euro inkl. Verpflegung

Anmeldung über Kloster Hegne:

Referat Bildung, Konradstraße 1, 78476 Allensbach-Hegne, Tel.: +49 (0) 7533 807-260

online: kloster-hegne.de/bildungsprogramm