

Unser Angebot für Ihr Unternehmen:

Ausatmen: Im eigenen Körper ankommen mit Hilfe von:

1. Qi Gong
2. Bodyscan
3. Achtsamkeits-Yoga
4. Mobile Massage

Aufmerken und Akzeptieren was da ist im Hier und Jetzt:

1. Stress wirklich verstehen
2. Selbst-Bewust-Sein lernen
3. Fokussieren und Zentrieren
4. Achtsam kommunizieren und Grenzen setzen

Agieren – verstehen und achtsam leben, im Beruf und privat:

6 Wochen Programm Achtsamkeit

*Aus diesen Bausteinen entwickeln
wir das für Ihr Unternehmen und
Ihre Mitarbeiter passende Vitalitäts-
programm*

Unser Team für Ihr Unternehmen:

Peter Paanakker: Achtsamkeits und Stress
management Trainer
Bärbel Breuer: Personal Coach für Ernährung,
Bewegung, Entspannung
Volker Goertz: Masseur
David Dückers: Personal Trainer
Lydia Rothe: Yoga Lehrerin

Zen-Fire®

Bismarckstraße 61, 52066 Aachen, 0241 538 08 499
info@achtsamkeitszentrum.de
www.achtsamkeitszentrum.de

**Achtsamkeit im
Beruf (MBSR)**

**Inspirations- und
Vitalitätsprogramme
von Zen-Fire**

Ein vitales Unternehmen braucht vitale Menschen

Vitalität ist mehr als körperliches Wohlbefinden. Vitalität steht für Zufriedenheit, eine positive Einstellung, eine entspannte Grundhaltung und Glücksgefühl. Wir suchen immer mehr nach einer Arbeitsumgebung, in der wir und unsere Fähigkeiten geschätzt werden. Nach einem Job, der uns erfüllt und einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

Wir neigen dazu, uns mit unseren Gedanken in der Vergangenheit aufzuhalten oder über die Zukunft zu grübeln und uns selbst, andere und Situationen fortlaufend zu beurteilen. Das tun wir nicht bewusst, das geschieht einfach. Alles spielt sich im Kopf ab. Wir leben auf einer Ebene des Verstandes, das Bauchgefühl wird unterdrückt. Wir reagieren anstatt zu agieren.

Wie können Sie dafür sorgen, dass die Menschen innerhalb des Unternehmens vital sind ... und bleiben?

Die Antwort liegt in den Menschen selbst verborgen. Was gibt ihnen Energie, was motiviert sie? Worin liegt ihre Stärke, und wodurch fühlen sie sich blockiert? Das herauszufinden ist der erste Schritt auf dem Weg zu selbstbewussten und vitalen Mitarbeitern.

Inspirations- und Vitalitätsprogramme von Zen-Fire

Zen-Fire unterstützt Menschen und Firmen, die gesund und vital bleiben möchten – jetzt und in der Zukunft. Wir bieten individuelle Inspirations- und Vitalitätsprogramme an, die auf Ihr Unternehmen zugeschnitten werden und auf einem Fundament von 4 Säulen stehen:

Ausatmen
Aufmerken
Akzeptieren
Agieren

Nehmen Sie sich einen Moment der Achtsamkeit, hasten Sie nicht länger durch den Alltag, und schalten Sie den Autopiloten ab.

AUSATMEN

Atmen Sie einmal kräftig aus, und nehmen Sie sich einen Moment der Achtsamkeit

Das ist eine Einladung und gleichzeitig der erste und wichtigste Schritt. Halten Sie inne, nehmen Sie sich eine Auszeit und beobachten Sie. Was denken und fühlen Sie?

Halten Sie kurz inne in all der Hektik und nehmen Sie mit offener, freundlicher Aufmerksamkeit wahr, was jetzt, in diesem Augenblick in Ihrem Inneren und in Ihrer Umgebung geschieht. Das kann Ihr Leben verändern. Sie durchbrechen alte Muster und das reicht für den Moment.

AUFMERKEN UND AKZEPTIEREN

Völlige Aufmerksamkeit

Jeder kennt Momente der völligen Aufmerksamkeit, vom Leben und Arbeiten im Hier und Jetzt. Achtsamkeit ist ein natürlicher Zustand.

Achtsamkeitstraining richtet sich auf das Bewusstsein unseres häufig unruhigen Geistes und den Moment, in dem wir in Stress geraten. Erst wenn Sie dies können, sind Sie in der Lage wirklich zu antworten auf das, was geschieht und nicht länger auf den automatischen Piloten zu reagieren. **Achtsamkeitstraining** bietet Alternativen, um eine andere Richtung einzuschlagen oder rechtzeitig einen Schritt zurück zu gehen.

Das Training verändert zwar nichts am Inhalt Ihres Kalenders oder Ihren Problemen – aber an der Art und Weise, wie Sie damit umgehen. Achtsamkeit lehrt Sie,

Ihre alte Art Probleme zu lösen, loszulassen und neu zu beginnen, in dem Sie die Situation erst einmal so lassen, wie sie ist. Sie lassen zu, was geschieht, anstatt sich (innerlich) zu widersetzen – **Sie akzeptieren, was ist.**

Agieren

Was passiert, wenn Sie ausgeatmet und inne gehalten haben, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gerichtet und das „IST“ akzeptiert haben?

Sie reagieren nicht länger auf das, was sich in Ihnen und in Ihrer Umgebung abspielt. Der Autopilot wird abgeschaltet.

Sie lassen sich weniger durch die Vorurteile und Bewertungsmuster in Ihrem Kopf lenken und fühlen sich mehr im Einklang – mit sich selbst und mit anderen. So schaffen Sie einen Abstand zu dem, mit dem Sie gerade eben noch beschäftigt waren oder was Sie gestresst oder geärgert hat. Ein Abstand, der gerade groß genug ist, um bewusst reagieren zu können. Sie können mit einem Adlerblick die Situation betrachten und einen Überblick gewinnen, der Ihnen neue Wege zeigt und den Horizont erweitert.

Dann treffen Sie die für Sie richtigen Entscheidungen.

„Jedes INDIVIDUUM trägt die individuelle Antwort auf die individuelle Frage des SEINS

in sich selbst“

(Wim Poettgens)