

Workshop mit Achtsamkeitstrainer: Vom Autopiloten zum Selberfahren

Am Mittwoch, dem 24. April 2024, findet von 17:00 bis 18:30 Uhr im Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost in Berlin der zweite Teil der Veranstaltungsreihe „Vom Autopiloten zum Selberfahren“ statt. Dabei wird Achtsamkeitstrainer und zertifizierter MBSR-Lehrer Thorsten Frieze den Teilnehmenden beibringen, bewusst ihre eigenen Wünsche wahrzunehmen und ihre Stärken zu erkennen. Es ist allzu leicht, im Alltag wie ein Automat zu funktionieren und sich auf den Autopiloten zu verlassen. Doch das Leben sollte nicht monoton und fremdgesteuert sein. Durch das bewusste Ausschalten des Autopiloten und das Übernehmen des Steuerungs kann mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im eigenen Leben erreicht werden. Der Workshop wird theoretische …

Am Mittwoch, dem 24. April 2024, findet von 17:00 bis 18:30 Uhr im Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost in Berlin der zweite Teil der Veranstaltungsreihe „Vom Autopiloten zum Selberfahren“ statt. Dabei wird Achtsamkeitstrainer und zertifizierter MBSR-Lehrer Thorsten Frieze den Teilnehmenden beibringen, bewusst ihre eigenen Wünsche wahrzunehmen und ihre Stärken zu erkennen.

Es ist allzu leicht, im Alltag wie ein Automat zu funktionieren und sich auf den Autopiloten zu verlassen. Doch das Leben sollte nicht monoton und fremdgesteuert sein. Durch das bewusste Ausschalten des Autopiloten und das Übernehmen des Steuerungs kann mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im eigenen Leben erreicht werden. Der Workshop wird theoretische Hintergründe vermitteln und praktische Übungen ermöglichen, um diesen Prozess zu unterstützen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, jedoch wird um verbindliche Anmeldung gebeten. Interessierte können sich beim Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost unter der Telefonnummer (030) 99 49 86 91 oder per E-Mail anmelden.

In der folgenden Tabelle sind weitere Informationen zur Veranstaltung zusammengefasst:

Datum	24. April 2024
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr
Veranstaltungsort	Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost, Albert-Kuntz-Straße 42, 12627 Berlin
Referent	Thorsten Friese, zertifizierter MBSR-Lehrer
Thema	Vom Autopiloten zum Selberfahren: Bewusstsein für eigene Wünsche und Stärken
Kosten	Kostenfrei, verbindliche Anmeldung erforderlich
Kontakt	Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost, Tel: (030) 99 49 86 91, E-Mail

Es wird erwartet, dass die Veranstaltung eine positive Wirkung auf die Teilnehmenden hat und sie dazu ermutigt, ein bewussteres und selbstbestimmteres Leben zu führen. Die Konzepte von Achtsamkeit und Selbstreflexion, die in dem Workshop vermittelt werden, können auch langfristig zu einer Steigerung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit beitragen. Wer also Interesse daran hat, mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in sein Leben zu integrieren, ist herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de