

Meditation – Das Erfolgsrezept für einen gesunden Geist

Beschreibung

Meditation ist eine Methode zur Förderung der mentalen Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens. Durch die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lernen die Teilnehmenden, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Regelmäßige Meditation unterstützt dabei, innere Ruhe zu entwickeln, Stress abzubauen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu fördern. Darüber hinaus kann sie die psychische Widerstandsfähigkeit stärken, das Selbstwertgefühl verbessern und unterstützend bei Angst- und Depressionssymptomen wirken.

Inhalte

- Einübung einer nichtwertenden und achtsamen Grundhaltung
- Wahrnehmung und Umgang mit dem unruhigen Geist
- Training von Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit
- Entwicklung von Gelassenheit und Wohlwollen gegenüber sich selbst und anderen
- Förderung der Emotionsregulation
- Achtsame Körperwahrnehmung und respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper
- Anregung zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Stressabbau und Aufbau von Resilienz
- Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstregulation
- Unterstützung des psychischen Wohlbefindens

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!