



Achtsamkeit

- ⊙ achtsame Gegenwärtigkeit und zurückkehren in den Augenblick
- ⊙ Akzeptanz ohne zu werten
- ⊙ Annehmen von Empfindungen, auch v. unangenehmen
- ⊙ innere Distanz aus verschiedenen Perspektiven betrachten



Workshop betriebliche Gesundheitsförderung

einssein

