

Achtsamkeit-Workshop mit Anna

Mind full oder mindful? Entschleunige deinen Alltag & schenke dir eine Auszeit

Mit praktischen Übungen trainierst du den achtsamen Umgang mit deinen Stressoren und steigerst dein mentales Wohlbefinden.

Stress im Alltag ist schon fast zur Norm geworden. Von morgens bis abends arbeiten wir, rennen von Termin zu Termin und kümmern uns um unsere Liebsten. Wo bleiben wir selbst dabei? Frage dich einmal:

- ❖ Wann war das letzte Mal, dass du dir bewusst eine Auszeit genommen hast?
- ❖ Wann hattest du das letzte Mal nur Zeit für dich?

Der Achtsamkeits-Workshop gibt dir die Möglichkeit, genau das zu tun: eine kleine Auszeit nur für dich. Im Workshop zeige ich dir **praktische Methoden**, die du ganz einfach im Alltag integrieren kannst, um dir dein Stresslevel bewusst zu machen, **und Strategien**, deine Stressoren kennenzulernen und zu lernen, mit ihnen umzugehen.

Der Workshop ist genau das Richtige für dich, wenn du ...

- dich oft müde und erschöpft fühlst;
- dich immer erst um andere statt um dich selbst kümmerst;
- dir einen achtsamen Umgang mit dir selbst wünschst;
- praktische Übungen in deinen Alltag integrieren möchtest;
- eine kleine Auszeit vom Alltagsstress suchst.

Der Workshop ist ein Mix aus Impulsen von mir, Austausch mit Gleichgesinnten und Selbstreflexion. Fragen sind jederzeit willkommen. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse – du brauchst lediglich eine gute Internetverbindung, einen Laptop/ein Tablet und etwas zum Schreiben (lose Blätter oder ein Notizbuch + Stift).

Dozentin: Hi, ich bin Anna Güttler!

Mentale Gesundheit ist seit meiner ersten Brustkrebserkrankung vor vier Jahren meine Herzensangelegenheit. Heute bin ich zertifizierter Health Coach, Mentaltrainerin und Brustkrebsaktivistin und möchte mit meiner Mission „**Mental gestärkt durch den Krebs**“ andere Betroffene unterstützen. Während meiner zweiten Brustkrebsdiagnose im Frühjahr 2021 wurde ich in meiner Mission nochmals bestärkt. Hier werde ich gebraucht. Menschen in Krisenzeiten mit Mentaltrainings und Coachings zu begleiten.

Mit meinem **m[]nd studio** möchte ich Menschen mit Krebserkrankungen – während oder nach ihrer Behandlung – online dabei unterstützen, mentale Fitness & Resilienz aufzubauen.

Lass uns in Kontakt bleiben. Ich freue mich von dir zu hören. Für mehr Inspiration besuche gerne meine [m\[\]nd studio Webseite](#) oder meinen Instagram-Kanal @m_ndstudio.

Zugang: Der Workshop findet online über Zoom statt. Zoom-Link und alle weiteren Informationen folgen per E-Mail.