

**Brigitte Fux-Meyer**

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

# Mit Achtsamkeit und Empathie erfolgreich ins neue Jahr starten

**Wahrnehmung und Einfühlungsvermögen steigern,  
Bewusstsein und Persönlichkeit stärken**



**Datum:** Samstag, 12. Januar 2019

**Zeit:** 9 - 17 Uhr

**Kursort:** Zentrum Höfli, Oberdierikonerstrasse 47, 6030 Ebikon,  
Konferenzraum 2 im 1. OG

**Kosten:** Fr. 200.-- Frühbucherpreis bis 31. Dezember 2018 (inkl. Kursunterlagen)  
Fr. 250.-- für Anmeldungen nach dem 31. Dezember 2018  
Fr. 380.-- für Paare mit Anmeldung vor dem 31. Dezember 2018

*Der einzige Moment, den wir wirklich beeinflussen können, ist dieser Augenblick!  
Das „Jetzt“ bewusst wahrzunehmen, bei uns selber anzukommen und im  
gegenwärtigen Moment vollumfänglich anwesend zu sein, nennt man  
Achtsamkeit.*

**Oberdierikonerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05**

**Homepage: [www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer](http://www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer) · E-mail: [brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch](mailto:brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch)**

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH · zert. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied VPT Verband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

## **Kursbeschreibung:**

Die Wissenschaft bestätigt, dass durch unser menschliches Gehirn täglich ca. 60'000 Gedanken gehen und diese Gedanken bewusst oder meist unbewusst bestimmte Bilder und Gefühle hervorrufen.

Diese Datenmenge an Gedanken, Bildern und Gefühlen begleiten uns während eines Arbeitstages, beim Autofahren, im Zug, unter der Dusche, und selbst nachts im Schlaf läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Hinzu kommt, dass unser heutiger Arbeits- und Lebensalltag viele Anforderungen zur gleichen Zeit an uns stellt, sodass wir oft „multifunktional“ im Geist, im Körper und in den Gefühlen gleichzeitig anwesend sein wollen und müssen. Wir haben also verlernt, im Augenblick zu sein, weil wir schon wieder beim nächsten Gedanken, Impuls, Ziel, Kunde, Gespräch, Telefonat, etc. sind. Oft sind wir uns und unseres Verhaltens selbst nicht bewusst, leiden an Reizüberflutung, haben den Kopf „voll“ und können uns so nicht ausreichend konzentriert, wachsam bzw. achtsam auf unsere Umwelt reagieren.

## **Kursinhalte:**

- **Einführung, Begriffserklärung und Merkmale der Achtsamkeit**
- **Ablenkung, Überreizung und ihre Folgen**
- **Mindful(ly) und Mindfulness**
- **Bewusstsein / Unterbewusstsein**
- **Förderung und Stärkung der Achtsamkeit**
  - ⇒ Formelle Achtsamkeit und formlose Praxis im Alltag
- **Selbstwahrnehmung und Ressourcenstärkung**
  - ⇒ Aufbau von Gelassenheit, Zufriedenheit, Resilienz und Resistenz
- **Fremdwahrnehmung**
  - ⇒ Steigerung der Empathie und Verbesserung der Kommunikation

## **Zielpublikum:**

Menschen, die

- ihre Achtsamkeit und Empathie für den Lebens- und Arbeitsalltag stärken und gezielt einsetzen wollen
- ihre Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit stärken wollen
- ihren Kopf, den Geist bewusst und gezielt freimachen wollen, um für das wirklich Wesentliche und Wichtige im Leben offen und bereit zu sein

## **Anmeldung:**

Per E-Mail an: [brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch](mailto:brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch) oder telefonisch: 041 340 67 05.

Für die Klärung von Fragen und für weitere Auskünfte stehe ich gerne persönlich zur Verfügung.

## **Konditionen:**

Sie erhalten nach Anmeldung eine Kursbestätigung mit IBAN Bankdaten oder Einzahlungsschein. Der Kursplatz ist gesichert, sobald Ihre Zahlung erfolgt ist.

Abmeldungen bis 20 Tage vor Kursbeginn: 50% Rückerstattung der bezahlten Kursgebühr.

Abmeldungen weniger als 20 Tage vor Kursbeginn: Keine Rückerstattung der bezahlten Kursgebühr. Im kurzfristigen Verhinderungsfall kann eine geeignete Ersatzperson, die der/die Kursteilnehmer/in selber stellt, am Kurs teilnehmen.