

# ACHTSAMKEITSMEDITATION

## Ein Zukunftsweg für Führungskräfte / Menschen im Arbeitsleben MIT SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

**31. Jänner – 1. Februar 2025, Seminarzentrum Stift Schlägl**



Achtsamkeitsmeditation unterstützt uns in einer sehr dynamischen äußeren Welt den inneren Halt nicht zu verlieren. Sie trägt dazu bei, die oft unruhigen und wiederkehrenden Gedanken zu verstehen und uns gegebenenfalls davon auch distanzieren zu können. In der Übung der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit (in Stille) liegt ein „verborgener“ Schatz, welcher in den vergangenen Jahren auch für das Management / die Arbeitswelt „entdeckt“ wurde. Grundlage des Seminars sind gemeinsame Schweigezeiten und weniger das Anhören von Vorträgen. Sich darauf einzulassen ist eine wesentliche Voraussetzung für die Seminarteilnahme.

**Zielgruppe:** Führungskräfte und alle Menschen die sich ein gutes (Arbeits)Leben wünschen

**TeilnehmerInnen-Zahl:** 10 – 16 Personen

**Dauer:** 31. Jänner – 1. Februar 2025, Seminarzeiten: Freitag 09:00 Uhr bis Samstag 17:00 Uhr

**Ort:** Seminarzentrum Stift Schlägl, 4160 Aigen-Schlägl

### **Gestaltung / Inhalte:**

- Wir verbringen längere Zeiten im Schweigen
- Hinführung und Anleitung zur Schweigemeditation und Einüben von Achtsamkeit im Hier und Jetzt
- Schneeschuh-Wanderungen: pro Tag gehen wir ca. 3-4 Stunden – gute Kondition erforderlich
- Vorträge zu „Führen/Arbeit und Achtsamkeitsmeditation“
- Morgens und abends Sitzmeditationen – á 20 min
- Kurze Austauschrunden zu Meditationserfahrungen
- Es besteht die Möglichkeit für ein persönliches Begleitgespräch oder Führungscoaching

### **Seminar- und Meditationsleiter:**

Mag. Markus Göschlberger-Cech, MSc - Organisationsberater, Meditationsleiter, Psychotherapeut

### **Kosten:**

Es gibt keinen festgelegten Seminarbeitrag. Bezahlung bitte nach eigenem Ermessen.

Richtwert für Unternehmen/Organisationen: 340 Euro exkl. USt.

Richtwert für Selbstzahler:innen: 170 Euro exkl. USt

\* Zusätzlich Pauschale für Unterkunft/Verpflegung: ca.135 Euro

### **In Kooperation mit:**

- Bildungszentrum Stift Schlägl