

# KRAFT-TANKSTELLE FÜR MÄNNER

Seminarreihe mit Praxisübungen (6 Abende)

Bildungshaus Stift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

Sein  
gen  
üegt

ACHTSAMKEITS  
TRAINING

**Info-Veranstaltung: Dienstag, 14. September 2021, 19.00 Uhr**

(Anmeldung bis: Mo, 6.9., Eintritt frei)

**Veranstaltungsreihe: 6 Dienstage, 28. Sept. – 9. Nov. 2021 jeweils 19.00 - 20.45 Uhr**

(28.9. | 5.10. | 12.10. | 19.10. | 2.11. | 9.11., Anmeldung bis: 20.9.)



Kennen Sie das unangenehme Gefühl innerer Unruhe, den Eindruck, im Hamsterrad des „Müssens“ festzustecken, oder Sorgenkreisen, das den Schlaf raubt? Wie hilfreich wäre da ein Ort, an dem Man(n) **durchatmen** und wie an einer Tankstelle **Kraft tanken** könnte.

**Aussteigen aus dem Alltag**, dem Denken, Leisten und Kämpfen. Die eigene Gedankenwelt ein wenig zur **Ruhe** bringen. Das Potenzial dazu tragen wir alle in uns. Anhand kurzer fachlicher Impulse und persönlicher Erfahrungen, wie die Achtsamkeitspraxis meinen eigenen Weg durch Krisen, Umbrüche und körperliche Probleme hindurch unterstützt und meine **Gesundheit, Lebenskraft** und **Gelassenheit** gestärkt hat, wollen wir folgende Themen behandeln:

- Unser Wahrnehmungs- und **Stress-System**
- Unsere Denkmuster und **Automatismen**
- **Umgang mit schwierigen Gedanken** und Gefühlen
- Die **Grundprinzipien der Achtsamkeit, Aufmerksamkeitslenkung** und Präsenz
- **Selbstmitgefühl** und **Gelassenheit** gegenüber dem meist strengen inneren Kritiker

**Mit gezielten Übungen** für Körper, Geist und unsere Sinne sowie **Anleitungen für zu Hause** machen wir diese Inhalte praktisch erfahr- und trainierbar. Die Möglichkeit zum **Erfahrungsaustausch** rundet diese Seminarreihe ab.

# KRAFT-TANKSTELLE FÜR MÄNNER

Seminarreihe mit Praxisübungen (6 Abende)

Bildungshaus Stift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

Sein  
gen  
üigt

ACHTSAMKEITS  
TRAINING

**Anmeldung:** Bildungshaus Stift Zwettl, Tel: 02822 / 20202-26  
Bequeme Kleidung und eigene Matte von Vorteil!

**Kursbeitrag:** € 120,- (mind. 6 bis max. 12 **Männer jeden Alters**)  
Die Abende sind aufeinander aufbauend und daher nicht einzeln buchbar.



Mit diesem Seminar möchten wir uns im Kreis der Männer auf eine gemeinsame Reise zu unseren **Mustern und Gewohnheiten** begeben, um neue **Perspektiven und Handlungsspielräume** zu entdecken und in der wertschätzenden Begegnung mit anderen Männern unsere Lebenskraft und Energie zu stärken.

## Leitung:

**DI Lukas Schlosser MSc**, geb. 1972, Techniker, Absolvent des Masterlehrgangs Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen, MBSR-Trainer in Ausbildung (Mindfulness-Based Stress Reduction), 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft. Inhaber und Geschäftsführer von Achtsamkeitstraining und Unternehmensberatung Lukas Schlosser e.U. ([www.seingenuegt.at/#Lukas](http://www.seingenuegt.at/#Lukas)).



*Liebe Frauen!*

*Wenn Sie glauben, dass diese Veranstaltung etwas für Ihren Partner, Bruder, Vater, Onkel, Sohn, Freund, Nachbarn, ... sein könnte - vielleicht motivieren Sie ihn, zur Informationsveranstaltung zu kommen, und sich dort selbst ein Bild zu machen. Manchmal hilft uns Männern „ein kleiner Anstoß ...“ 😊*