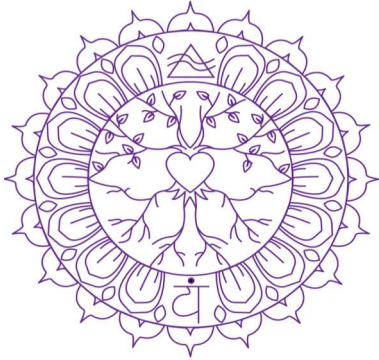


Mindfulness Empowerment®

Stressbewältigung & Potenzialentfaltung durch Achtsamkeit



LOVING LIFE
EXPERIENCE®

Mindfulness Empowerment®

Stressbewältigung & Potenzialentfaltung durch Achtsamkeit

Der 10-Wochen-Intensivkurs

Loving Life Experience | Dipl. Kfm. Stefan Sekulla

Stressbewältigung & Achtsamkeitstraining

Bewusstseinschulung

Moderne Meditation, Yoga & Entspannung

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Loving Life Experience GbR



Loving Life Experience® steht für die Begleitung von Menschen auf Ihrem inneren Weg zu mehr Lebendigkeit, persönlicher Freiheit, Kreativität und **Liebe zum Leben.**

Der Loving Life – Mindfulness Empowerment® Approach

Meine Kernkompetenz ist die Integration achtsamkeitsbasierter Interventionen als additives Element in bestehende multimodale Lebenskontexte/-konzepte von Menschen, Unternehmen und Organisationen – maßgeschneidert auf aktuelle Herausforderungen und Bedürfnisse des Menschen. Die gezielte Kombination klassischer Achtsamkeitsinterventionen, dynamischer Körper- und Energieübungen, bewusster Atemführung, mentaler Ausrichtung, moderner Meditation und ausgleichender Entspannung in einer bestimmten Reihenfolge, hat eine nachhaltig-positive Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen.



WAS BEKOMME ICH?

- (1) Ein individuell geführtes Vorgespräch
- (2) Zehn wöchentliche Kurseinheiten zu je 2,5 Stunden
- (3) Aufgaben für das wöchentliche Achtsamkeitstraining
- (4) Audio-Tracks für zu Hause (MP3)
- (5) Wöchentliche Teilnehmerskripte (Papier / PDF)
- (6) Am Ende des Kurses auf Wunsch zum reduzierten Preis:
 - ✓ Maßgeschneidertes und individuell ausgearbeitetes Programm zur eigenen „Stressbewältigung & Potenzialentfaltung“
 - ✓ Auf Wunsch ein Monat kostenlose Nachbetreuung.



WIE SIND DIE KURSEINHEITEN INHALTLICH AUFGEBAUT?

- Jede Kurseinheit ist in sich geschlossen und gleichzeitig Teil eines größeren Ganzen.
- Der Kurs besteht aus formalen und informellen Übungen und verschiedenen Themen.
- Formal zu üben bedeutet, sich für eine bestimmte Zeit in die Stille zurückzuziehen und ausgewählte Geistesschulungen auf eine vorgegebene Weise zu praktizieren.
- Formale Übungen sind z.B. Bodyscan, Sitz-/Gehmeditationen, Atemtechniken und Mindful Moves (passive und achtsame Yogaübungen).
- Das (freiwillige) wöchentliche Achtsamkeitstraining besteht aus formalen und informellen Meditationen sowie Selbstexplorationen und schriftlichen Reflexionen.



WAS SIND DIE LEHRABSICHTEN DER EINZELNEN KURSEINHEITEN?





WIE HOCH IST DIE INVESTITION IN MEINE PERSÖNLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG?

10-Wochen-Kurs á 2,5 Stunden pro Woche (= 25 Std.):

Gruppenformat*

€ 379.- p.P. (€15 pro Std.)**

Einzelperson

€ 150.- pro Stunde***

* Gruppengröße: Min. 6 TN / Max. 16 TN

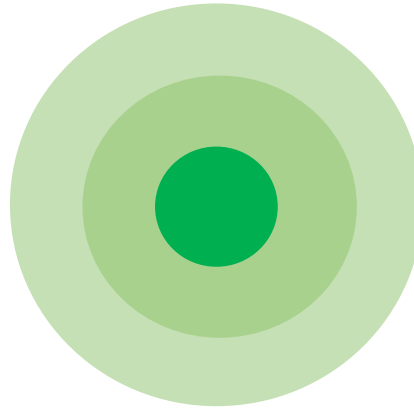
** Wurde bereits ein Gesundheitsangebot erworben gibt es 10% Treurerabatt

*** Pakete: 3er = € 120.- , 5er = € 100.-, 10er = € 80.- pro Stunde



WAS IST DER KONKRETE NUTZEN DES KURSES?

Situation / Reiz



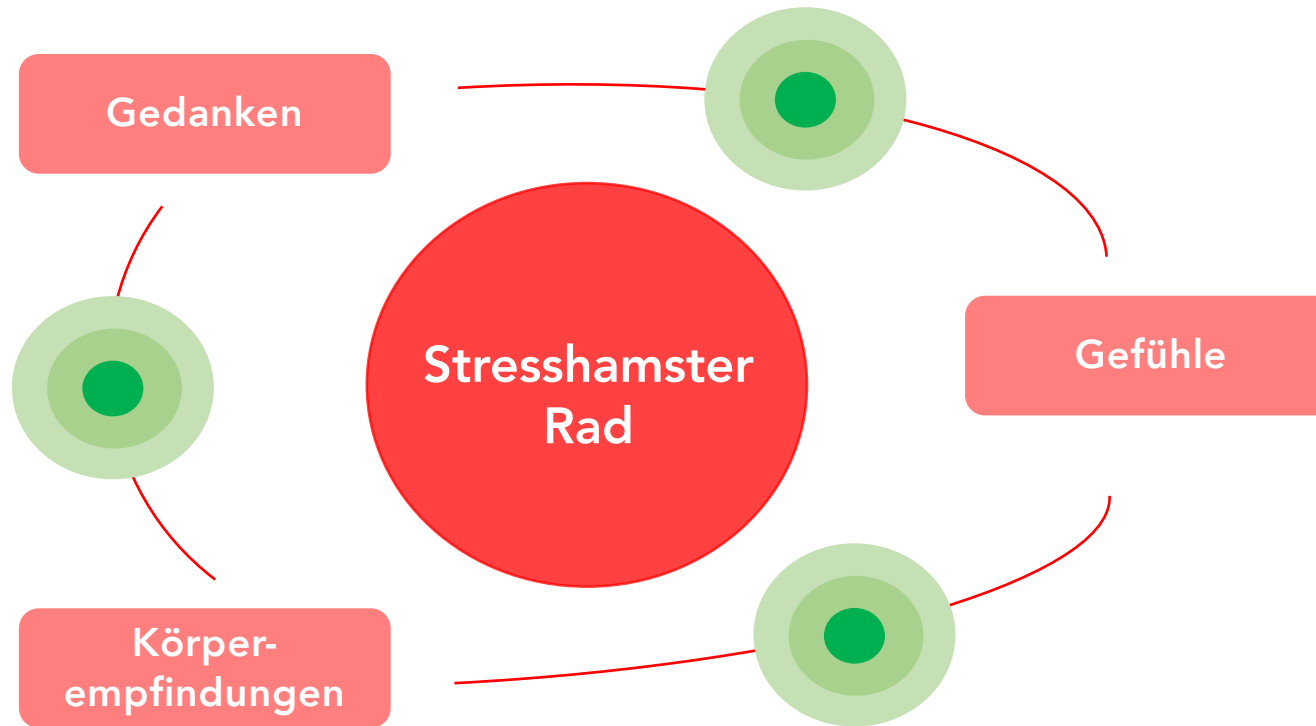
Reaktion / Antwort

Punkt / Moment zwischen Reiz und (autom.) Reaktion erkennen, halten und ausdehnen.

Raum schaffen und dadurch Reaktionsmöglichkeiten und Entscheidungen erweitern.



WAS IST DER KONKRETE NUTZEN DES KURSES?



Stärkung der Resilienz / Widerstandskraft durch bewusste Unterbrechung des Stresskreislaufs



Achtsamkeitspraxis (Feldtest für den Alltag)





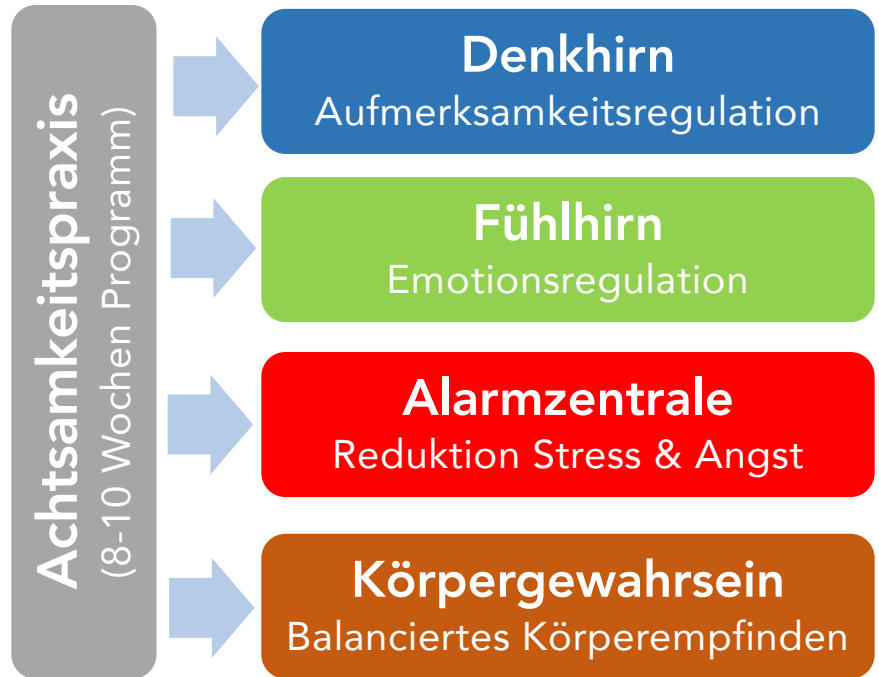
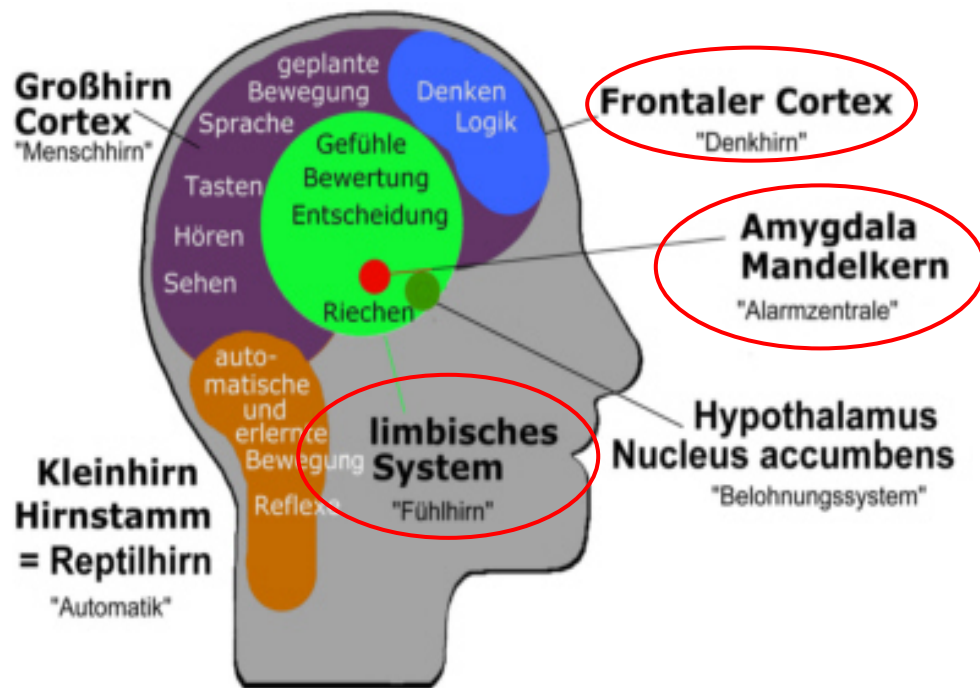
WAS IST DER KONKRETE NUTZEN DES KURSES?

Kognitiv	Instrumentell	Palliativ-regenerativ
= besser denken	= besser handeln	= besser entspannen
Belastungssituationen bewusst machen, kritisch reflektieren und in stress-mindernde Bewertungen transformieren.	Stressoren reduzieren oder ausschalten (reaktiv / präventiv).	Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen zur Dämpfung akuter Stressreaktionen und zur regelmäßigen Entspannung und Regeneration.

Die „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsmethode“
als multimodales Stressmanagement.



Die neuronale Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungsmethode – Forschungsergebnisse basierend auf 8-10-Wochen-Kurs (Harvard Medical School Studie*)



*<http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/wie-achtsamkeit-und-meditation-ihr-gehirn-veraendern-kann-a-1016687-druck.html>

Mindfulness Empowerment®

Stressbewältigung & Potenzialentfaltung durch Achtsamkeit - **FORSCHUNGSERGEBNISSE**



- ✓ Sich der Funktionsweise des Verstandes bewusst werden
- ✓ **Unbewusste Stressmuster erkennen** und abbauen
- ✓ **Weniger fremdbestimmt** dafür selbstbestimmter und -bewusster handeln
- ✓ Bewusst entscheiden, Mustern zu folgen oder Alternativen auszuprobieren
- ✓ Bewusst zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen
- ✓ Regulation und **Entladung des Gedankenstroms**
- ✓ **Mehr innere Ruhe**, Gelassenheit, Geduld und Akzeptanz
- ✓ Gleichmut kultivieren und **Impulskontrolle entwickeln**
- ✓ Negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken
- ✓ Souveräner und **weniger affektiv reagieren**
- ✓ **Balanciertes Körperempfinden** und verbesserte Schlafqualität
- ✓ Verringertes Angstempfinden & Senkung depressiver Verstimmungen
- ✓ **Verbesserte** kognitive Wahrnehmung und **Konzentration**
- ✓ Zugang zu inneren Ressourcen und **Potenzialentfaltung**
- ✓ **Erhöhung der Kreativität** und Möglichkeit zum Perspektivwechsel