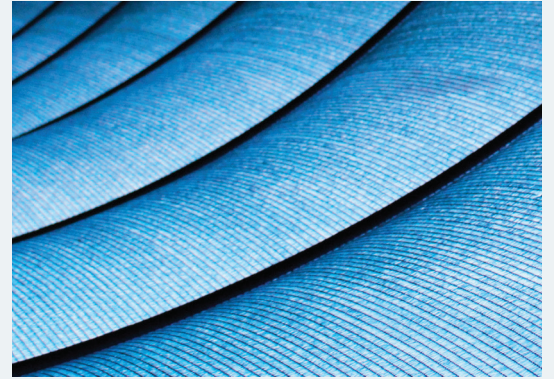


ACHTSAMKEITSLABOR: KLARHEIT, PRÄSENZ UND SCHÖPFERISCHE KRAFT FÜR KREATIVE



„Lerne Schnecken zu beobachten ... werde ein Freund von
Freiheit und Unsicherheit ... Schaukel so hoch du kannst mit einer
Schaukel bei Mondlicht. Pflege verschiedene Stimmungen.“

Joseph Beuys

WOFÜR?

Unser Angebot richtet sich an Menschen aus der Kreativwirtschaft.

Fach- und Führungskräfte können sich durch Achtsamkeit mit ihren tieferen kreativen Quellen verbinden. Stille und Leerheit macht kreativ. Achtsamkeit unterstützt den kreativen Flow und erhöht die Lebendigkeit. Yoga und Meditation fördern den intuitiven Geist und ermöglichen Ideenreichtum und Geistesblitze. Achtsamkeit kann helfen, Blockaden zu lösen, kreative Wüsten zu durchschreiten und mit mehr Klarheit und Präsenz mit Abgabedruck umzugehen.

WARUM JETZT?

Mittlerweile liegen zahlreiche wissenschaftliche Studien¹ vor, die ein breites Wirkspektrum von Achtsamkeit auf Bereiche wie Zufriedenheit, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit belegen.

Wir bieten Raum, Achtsamkeit zu erlernen, Perspektivwechsel einzuüben und innezuhalten. Wir bieten den Zugang zu einem inneren Raum, um bewusst Distanz einzunehmen, das eigene Tun zu reflektieren oder kreative Impulse zu erfahren.

Die Grundlagen der Achtsamkeit beziehen sich dabei auf das jahrtausendealte Wissen des Yoga, das um moderne und wissenschaftsbasierte Konzepte ergänzt wird.

Unser Angebot ist zeitgemäß und jenseits von religiösen Dogmen. Die Yogapraxis umfasst sanfte Übungen – passend für das Auftanken im beruflichen Arbeitskontext.

WIE?

Praktische Yogaübungen (Körper- und Atemübungen, Meditationen), theoretischer Input und Erfahrungsaustausch.

¹ Ein Beispiel für eine Meta-Analyse, die die positiven Effekte von Achtsamkeit auf die Gesundheit stützt: Fjorback, L.O./ Arendt, M./ Ornbol, E./ Fink, P./ Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124 (2), 102 -119.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Lerne Achtsamkeit durch Körper- und Atemübungen & Meditation aus dem Yoga
- Kultiviere kreative Intelligenz
- Entdecke Wege zum Flow
- Entwickle einen konstruktiven Umgang mit Blockaden und dem inneren Kritiker
- Lebe ein gesundes Zeit- und Selbstmanagement und finde eine Work-Life-Balance

RAHMEN

1-2 Tage: 9 – 16 Uhr (inkl. Pausen)



STEFFEN BRANDT

Diplom-Psychologe | Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis, Approbation 2012 | Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierter Yoga-therapeut, Aus- und Weiterbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | Zen-Praxis seit 2001, Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | langjährige psychotherapeutische Tätigkeit in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg und als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.



MATTHIAS RUFF

Kunst- und Theoriestudium an der Universität der Künste Berlin. Lehrer für Yoga & Meditation seit 2004, BDY [Ausbildung bei Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt | Berliner Yoga Zentrum], Zen-Praxis seit 1990 bei Willigis Jäger [Kyo-un Roshi]. Seit 1995 Beschäftigung mit Integraler Theorie und Praxis. Vielfältige Lehrtätigkeit bei Seminaren, Kongressen und Fortbildungen. Kurator des Transformationsfestival Forever Now. Leitung des Integralen Forum Berlin und der Yogaschule Dekkar-Ruff.