

## Entspannt durch Achtsamkeit

### Beschreibung

In diesem 2-stündigen Workshop erleben die Teilnehmenden, wie Achtsamkeit gezielt zur Stressreduktion und mentalen Selbstregulation eingesetzt werden kann. Aufbauend auf einem verständlichen Impulsvortrag zur mentalen Gesundheit und Stressentstehung liegt der Fokus auf dem praktischen Erleben von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden.

Ein zentrales Element des Workshops ist der angeleitete Bodyscan über Silent-Kopfhörer. Durch die auditive Führung können die Teilnehmenden ungestört nach innen wahrnehmen, ihren Körper bewusst spüren und Spannungszustände frühzeitig erkennen. Die Methode ermöglicht eine intensive Selbsterfahrung und zeigt, wie Entspannung auch im hektischen Alltag zugänglich wird.

Der Workshop schafft einen geschützten Rahmen für Innehalten, Wahrnehmung und Reflexion. Ziel ist es, Achtsamkeit nicht nur zu verstehen, sondern konkret zu erleben und alltagstauglich zu verankern.

### Inhalte

- Einführung in mentale Gesundheit, Stressreaktionen und Selbstregulation
- Grundlagen der Achtsamkeit: Wahrnehmen statt Bewerten
- Überblick über achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungstechniken
- Geführter Bodyscan über Silent-Kopfhörer
- Wahrnehmung von Körpersignalen, Spannungen und Emotionen
- Reflexion der Erfahrung und Austausch
- Impulse zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag

## Entspannt durch Achtsamkeit

### Methodik

- Kurzer Impulsvortrag mit praxisnahen Beispielen
- Geführte Achtsamkeits- und Bodyscan-Übung via Audio & Funkkopfhörer
- Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen
- Moderierter Austausch & Transferimpulse



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

**Rahmenbedingungen / Hinweise:**

- Es wird ein ruhiger Raum oder abgetrennter Bereich mit Sitzgelegenheiten benötigt
- Die Silent-Kopfhörer (ca. 15 Stück) werden von der Dozentin mitgebracht (nach Absprache auch mehr möglich)

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*