

Achtsamkeit

NEUE KOMPETENZ IM
ARBEITSALLTAG

Ressourcen für wirtschaftliches Handeln

Technologische Innovationen, stetiger Wandel und Optimierungsstreben bestimmen heute die Arbeitswelt. Aufgabenpensum und Leistungsdruck wachsen ebenso wie Stress und Erschöpfung. Mit fachlicher Kompetenz allein ist dies nicht mehr zu meistern. Es braucht Selbstführung und Selbstregulation. Diese entwickeln sich durch Achtsamkeit.

In der Stille liegt die Kraft

Achtsamkeit ist eine besondere Art Meditation: Die Konzentration wird von der Ebene des Denkens abgezogen und auf den Augenblick ausgerichtet, ohne diesen zu bewerten. Das führt zu innerer Ruhe, bricht starre Denkmuster. Es gelingt neue Standpunkte einzunehmen und innovative Strategien zur Problemlösung zu entwickeln. Zugleich wird Entspannung gefördert. Davon profitieren geistige wie körperliche Gesundheit.

Lust auf Kulturwandel in Ihrem Berufsalltag?

Ich unterstütze Sie dabei mit Achtsamkeitstraining.

IMPULSVORTRAG MIT PRAXISTEIL

- Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Übungen werden vorgestellt.

MIND TRAINING IN WORKSHOPS

- Achtsam wahrnehmen, achtsam kommunizieren
- Neue Perspektiven durch Achtsamkeit - Bahn frei für Innovation und Kreativität
- Effektiv entspannen lernen

ACHTSAMKEITSBAUSTEINE IN (FIRMEN) VERANSTALTUNGEN

- Start in den Tag mit Achtsamkeitsmeditation
- Innere Kraftquellen erschließen in den Pausen
- Entspannter Tagesausklang mit Achtsamkeitsmeditation und Klang-Konzert

COACHING

- Ich begleite Sie in Ihrem Berufsalltag - gern auch mit Atem- und Körperübungen aus dem Yoga.

Marion Voigt

ist Yoga- und Meditationslehrerin. Sie ist im Berliner Yoga Zentrum ausgebildet (BYZ) und unterrichtet in der Tradition der Yogameister T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. In ihrer Meditationsarbeit knüpft sie an das Konzept des Yoga an, das sie mit anderen Meditationstraditionen kreativ verwebt. Sie hat Weiterbildungen in „Meditation und Wissenschaft“, ayurvedischer Lebensführung und Medizinischem Yoga besucht. Marion Voigt arbeitete bis 2017 hauptberuflich als Redakteurin/Redaktionsleiterin einer regionalen Tageszeitung, war Behörden-Sprecherin und Verhandlungsdolmetscherin.

AUSWAHL REFERENZEN

- MBS Marktdirektion Oberhavel
- DB Bahnbaugruppe GmbH
- Wirtschaftsunioren Oberhavel
- Hehn Steuerberatungsgesellschaft Hohen Neuendorf



INFORMATION UND KONTAKT

Marion Voigt
+49 (0) 172 4229214
achtsamkeit-marion-voigt.de