



# Impuls - Vortrag

## Anleitung zum „Nichts tun“

Was passiert, wenn wir uns hinsetzen und „nichts“ tun? Was verbirgt sich hinter Meditation und Achtsamkeit? In diesem Vortrag möchte ich Sie einladen, neue Wege zu gehen und das wahre Potential in Ihnen zu entdecken.

### **Inhalt:**

- Wie wir wahrnehmen und entscheiden (unsere Sicht auf das Leben)
- Wie Gedanken unser Leben bestimmen
- Erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken sind
- Aktuelles aus der Neurowissenschaft zum Thema Stress und Entspannung
- Ist Stress messbar? Dem Herzschlag auf der Spur
- Praxisteil: einfache Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

Was können Meditation und Achtsamkeit bewirken?

- Weniger Stress und mehr Lebensfreude privat und beruflich
- Bessere Konzentration und mehr Kreativität
- Mehr Klarheit und Selbstbestimmung im Alltag
- Nutzen unseres ganzen Potentials für unsere persönliche Entfaltung

**Zielgruppe:** Interessierte aus allen Bereichen

**Dauer:** 1,5 - 2 Stunden mit Diskussionsrunde

### **Referent:**

Roger Straub, seit über 30 Jahren Informatiker und seit 2017 Heilpraktiker für Psychotherapie, Burn-out Coach sowie MBSR Trainer (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction)  
Firmen-Angebote (BGM) auf Anfrage

### **Kontakt:**

Roger Straub | 33154 Salzkotten | <https://www.entdecke-deine-quelle.de/>