

➤ **Di, 24.10.2023**➤ **11:00-12:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

ACHTSAMKEIT – EIN NACHHALTIGES MITTEL GEGEN UNGESUNDE SELBST- OPTIMIERUNG

Effizienter, stärker, schöner, glücklicher - wir leben in einem Zeitalter, in dem Selbstoptimierung zu einem immer größeren Trend heranwächst. Die mediale Aufmerksamkeit führt jedoch eher zu einer ungesunden Idealisierung der eigenen Persönlichkeit und setzt uns mit der Vorstellung unter Druck, dass es immer noch besser geht. Sich Ziele als Motivation zu setzen oder seine Leistung zu steigern, ist nicht verkehrt. Herausfordernd wird es, wenn die eigenen Grenzen nicht mehr wahrgenommen werden. Durch eine achtsame Grundhaltung kann es uns jedoch gelingen, zu mehr Leichtigkeit, Akzeptanz und Lebensfreude zu gelangen. Mit Hilfe von simplen und einfach ins Leben zu integrierenden Techniken, zeigen wir Ihnen, wie Achtsamkeit und das bewusste Wahrnehmen zu einer nachhaltig stärkeren Beziehung zu sich selbst und anderen führen kann.



INFOS

- Referentin:
Frau Katja Wieland
Wholy Om
systemischer Personal- und
Business Coach, HR-Managerin,
zertifizierte Yoga-Lehrerin
- Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN
WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Die Vorträge sind interaktiv und bieten Raum für Fragen. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar.

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer dienstlichen E-Mail-Adresse bis zum **20.10.2023** unter [**veranstaltung@buk-familienservice.de**](mailto:veranstaltung@buk-familienservice.de)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zusätzlich an, zu welcher der folgenden Statusgruppen Sie gehören:

- Student*in,
- Lehrbeauftragte*r,
- Professor*in,
- Wissenschaftliche*r Mitarbeiter*in,
- Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung,
- Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung in der Wissenschaft.