

# ACHTSAMKEIT UND STRESSREDUKTION

-

## KURSE AN SCHULEN UND UNTERNEHMEN

SIE MÖCHTEN MEHR ÜBER ACHTSAMKEIT  
ERFAHREN UND IN IHRE KLASSE ODER IN IHR  
TEAM BRINGEN?

Achtsamkeit ist eine bewusste und freundliche Wahrnehmung unseres Lebens. Diese bestimmte Wahrnehmung ermöglicht einen offenen Blick auf uns und unser Umfeld. Mit diesem Blick können wir förderliche wie auch hinderliche Elemente in unserem Leben oder in einer bestimmten Situation erkennen und uns entscheiden, diese zu verändern. Es sind dabei keine Vorkenntnisse nötig. Was es braucht ist viel Interesse, Neugier und die Bereitschaft, in Meditationen die Achtsamkeit zu üben.

Ein unverbindliches Vorgespräch klärt die individuellen Bedürfnisse. Gerne können Sie sich bei mir melden.

**Annette Bärtschi**

MAIL@ANNETTEBAERTSCHI.CH



nachtblau\_und\_rosarot

nachtblau-rosarot.ch

kup-bern.ch