

Achtsamkeits-Challenge

In unserer Kultur sind wir es gewohnt zu funktionieren. Unser Tagesablauf ist wie ein Programm, das wir immer wieder abspulen. Alles läuft voll automatisch und unbewusst. Wir ärgern uns über Vergangenes und machen uns Sorgen um die Zukunft. Wir sind überall, nur nicht hier.

Die Achtsamkeits-Challenge begleitet die Teilnehmenden auf ihrem Weg in ein Leben im Hier und Jetzt. Sie werden Tag für Tag, Schritt für Schritt auf dieser Mission unterstützt. Motivierende Mailings, spannendes Infomaterial, mitreißende Podcasts und informative Clips vermitteln alltagsnahe Techniken für Achtsamkeit, Entspannung und Stressbewältigung. Dazu tauschen sich Teilnehmende auf der Achtsamkeits-Plattform miteinander aus.

Kurzablauf:

Woche 1 „Der Stress in meinem Leben“

Woche 2 „Achtsamkeit und Resilienz“

Woche 3 „Meine Energietankstelle“

Woche 4 „Ich bin es wert“

Woche 5 „Mein Leben, mein Plan“

Umsetzung:

- Digitales Starterpaket mit Vorlagen zu Tagebüchern, persönlichen Zielen, etc.
- Zugang zum aktiVital Online-Tool bis zu vier Wochen nach Abschluss der Challenge
- Zugang zur Plattform aus dem Büro, von zu Hause oder unterwegs
- Regelmäßige Mails: Montag/Mittwoch/Freitag, regelmäßige Uploads und Updates auf dem Online-Tool
- alltagsnahe Übungen je Wochenthema

Nutzen:

- Entspannungsmethoden für den Alltag üben
- Das eigene Denken positiv beeinflussen
- Entspannten Umgang mit herausfordernden Situationen erlernen

Wir machen Challenges. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org