
A C H T S A M K E I T



Trainings für Einzelne und Gruppen

Zur Ruhe kommen

Wahrnehmung schärfen

Entspannung über Konzentration

Psychologische Praxis

Dr. Petra Schwarz

Diplom-Psychologin

Warendorfer Str. 3 · 48145 Münster
Mobil 01 72 - 2 63 66 99 · kontakt@dr-petra-schwarz.de
www.dr-petra-schwarz.de

A C H T S A M K E I T

Achtsamkeits-Training ist ein Entspannungsverfahren

- für Menschen, die unter Stress, Ängsten oder Depressionen leiden.
- für Menschen, die sich schwer konzentrieren oder nicht gut schlafen können.

Achtsamkeit ist ein Werkzeug, das den Alltag erleichtert

- Sie erlernen Techniken, die Ihnen dabei helfen, sorgenvolle Gedanken zu steuern, Belastendes auszublenden und Ihre Wahrnehmung zu fokussieren.
- Sie erlernen Übungen, die Sie in jeder alltäglichen Situation, am Arbeitsplatz oder zu Hause, unmittelbar und selbstständig anwenden können.

Achtsamkeit stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden

- Die positive Wirkung von Achtsamkeit ist messbar. Körper und Geist geht es spürbar besser.

Training für Einzelne (Sitzung à 60 Min.)

Training in der Gruppe

(6 Treffen à 60 Min., maximal 6 Teilnehmende)

Preise und aktuelle Termine: www.dr-petra-schwarz.de

Rufen Sie mich an, wenn Sie sich für das Achtsamkeits-Training interessieren. Aktuelle Termine finden Sie auch auf meiner Website: www.dr-petra-schwarz.de

