

## Seminar

# „Funktionierst du noch oder lebst du schon?“

- Wie Gewohnheiten unser Leben prägen -

Kennst du das??? Wieder einmal sitzt du abends mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher oder checkst morgens als erstes deine Nachrichten auf dem Handy -- und eigentlich weißt du: Es tut dir nicht gut!

Diese oder andere störende Gewohnheiten stehen im Zentrum dieses Seminars.

Mit Achtsamkeit, Neugier und Freundlichkeit wollen wir uns unseren Gewohnheiten zuwenden und erforschen, welche Bedürfnisse dahinter stehen.

Wir unterstützen einander in der Entwicklung von Ideen für neue, selbstfürsorgliche Gewohnheiten.

### Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung mit eigenen hilfreichen und störenden Gewohnheiten
- Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Gewohnheiten
- Achtsamkeitsübungen
- Entwicklung und Verankerung neuer hilfreicher Gewohnheiten

### Referentinnen:

#### **Sabine Krein**

MBSR-Lehrerin  
Yoga-Lehrerin  
Atempädagogin

#### **Sabine Theis**

MBSR-Lehrerin  
GFK-Trainerin  
Mentalcoach

### Termin:

**Samstag, 28.09.2024;** 11.00 - 18.00 Uhr

(Und wer mag 😊 zusätzlich 18.00 - 19.00 Uhr: sanftes Yoga)

**Sonntag, 29.09.2024;** 10.00 - 16.00 Uhr

### Kosten:

Der *Gesamtpreis* für das Seminar beträgt 229,00€.

Bei Anmeldungen über der *Mindestteilnehmer:innen*zahl verringert sich die Seminargebühr um 30,00€.

### Anmeldung:

bis spätestens zum 30.06.2024 unter Angabe von

☎ Name,

✉ Postadresse,

📧 Mailadresse und

☎ Telefon-Nr.

unter: [yogatreff@posteo.de](mailto:yogatreff@posteo.de)



Schönstattzentrum  
Reckingstraße 5  
54295 Trier