Mindfulness Builds Awareness

3-Week Online Workshop

November 5th - November 19th, 2020
Thursdays 8:00-9:15 PM EST

Including recorded sessions and worksheets

Email Raditia Lasry at mindfulbeingllc@gmail.com

www.mindfulbeingllc.com

Every day we encounter particular challenges from waking up in the morning to when we go to sleep.

Mindfulness is a skill that enhances our daily experiences. This workshop lets us be more aware our tendencies and interaction with one another.

Expanding on mindfulness tools will provide us with more stability and ownership of self:

- How mindfulness can be used in our daily activities.
- Approaching and adjusting our tendencies to increase accessibility to discomfort.
- Raising awareness of our thoughts, relationships, and habits.
- Evaluating the importance of mindfulness in every aspect of life (e.g. cooperation, parenting, communication).
- Significance and increasing practice of breath awareness and meditation.

Achtsamkeit stärkt Aufmerksamkeit

3-Wochen Online Workshop

5. November - 19. November, 2020
Donnerstags
20:00-21:15 CEST

Inklusive Aufnahme und Worksheet

Email Raditia Lasry,
mindfulbeingllc@gmail.com

www.mindfulbeingllc.com

Jeden Tag sind wir vor Herausforderungen gestellt, von morgens früh beim Aufstehen bis nachts vor dem Schlafen.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die unseren Tag unterstützt. Dieser Kurs hilft dabei unsere Tendenzen und Zusammenleben besser kennenzulernen.

Wenn wir Achtsamkeit in unseren Alltag aufnehmen, bilden wir mehr Stabilität und Sicherheit:

- Wie Achtsamkeit in unseren Alltag angewandt wird.
- Angehen und anpassen von unseren Tendenzen, um mit Unannehmlichkeiten besser umzugehen.
- Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken, Beziehungen und Gewohnheiten lenken.
- Wichtigkeit von Achtsamkeit in unserem Alltag (z.B. Kooperation, Erziehung, Kommunikation).
- Atemübungen sind basis für Achtsamkeit/Mindfulness.