

## **Achtsamkeitstraining mit Victoria Norton**

### **Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

wir erleben seit einem Jahr schwierige Zeiten. Die Pandemie fordert uns im Beruf wie in der Familie heraus. Angst vor der Infektion, Unsicherheit, fehlende Planungssicherheit, ständig wechselnde Regeln, völlig neue Situationen im Alltag. Natürlich fallen auch die ganz normalen Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld in einer solchen Zeit nicht weg. All das zehrt an unserer inneren Stabilität. Wie können wir trotz allen Herausforderungen lernen, gelassener mit Belastungen und Stresssituationen im Beruf und zu Hause umzugehen?

In einem humorvollen und kurzweiligen interaktiven **Online-Workshop zum Thema Achtsamkeit** zeigt Ihnen die zertifizierte Achtsamkeitstrainerin Victoria Norton auf, wie Achtsamkeit uns dabei unterstützen kann. Sie bietet Übungen zum Ausprobieren an und erklärt leicht verständlich die wissenschaftlichen Hintergründe für die Wirksamkeit eines Achtsamkeitstrainings.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Laptop oder Tablet, möglichst mit Kamera und die Möglichkeit, in einer ruhigen Umgebung und ohne Unterbrechungen der Veranstaltung folgen zu können.

Ist Ihre Neugier geweckt? Dann melden Sie sich gerne bei Tina Köhn per Mail oder telefonisch (0421/36159709, [tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)) bis zum 17.05.2021 für die Online-Schnupperstunde an. Die Schnupperstunde findet am **19.05.2021 von 17.30 bis 19.30 Uhr** statt.

Wenn es nach der Schnupperstunde ausreichend Interesse für ein weiterführendes Angebot gibt (mindestens 15 Teilnehmer:innen) bieten wir einen **Online-Grundlagenkurs zum Thema Achtsamkeit** an. Der Grundlagenkurs geht über acht Termine und würde **am 02.06.2021 (mittwochs, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr)** starten. Hierfür können Sie sich bis zum 27.05.2021 bei mir anmelden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn (Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement)