



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Achtsamkeit im Berufsalltag

Mit praktischen Achtsamkeits-
und Meditationsübungen für den
Arbeitsplatz

🔔 Darum lohnt sich der Kurs

Zu viele Mails, endlose Meetings, ständiger Lärm und Arbeitsdruck – das klingt vertraut? Der moderne Arbeitsalltag bringt uns oft an unsere Grenzen. Der Schlüssel zu einem gesunden Arbeitsumfeld ist Achtsamkeit im Berufsalltag. Profitieren Sie vom Wissen der zertifizierten Achtsamkeits- & Meditationstrainerin Margit Zimmermann.

Das nehmen Sie mit

“**Mindfulness based stress reduction**” ist im englischsprachigen Raum schon sehr bekannt. Was theoretisch schon Millionen von Menschen wissen, wird praktisch leider noch zu selten umgesetzt. Und genau hier setzt dieses **Seminar** an. Wenn Sie das wertvolle Wissen im Anschluss auch wirklich regelmäßig anwenden, kann das Ihre gesamte **Lebensqualität steigern**.

Eine schockierende Tatsache: Rund jeder zweite Berufstätige ist bereits von einem Burnout bedroht. Wie geht es Ihnen mit diesem Statement?

Wichtig ist es, die richtigen **Prioritäten zu setzen** und **schwierige Situationen** gekonnt zu meistern. Fakt ist, dass Wörter wie Gelassenheit, Wertschätzung und Kreativität nicht nur ein Plakat im Büro schmücken sollen. Teams, die diese Werte im Alltag auch wirklich leben, formen nachhaltig **erfolgreiche Unternehmen**. Deshalb setzen auch immer mehr Unternehmer*innen auf gezielte Trainings und Meditation.

Investieren auch Sie einen Tag in Ihre Zukunft. Lernen Sie, wie Sie mit den Herausforderungen in **Job und Alltag** besser umgehen. Dieses Tagesseminar nimmt Sie mit auf eine Reise zu mehr Achtsamkeit. Und das ganz ohne Yogamatte oder Sportkleidung.

Erfahren Sie, wie Sie mit **einfachen Übungen** auch im Businessoutfit den Alltag entspannter meistern können.

Ihr Programm im Überblick

Die Arbeitswelt braucht Achtsamkeit

- Megatrends als Treiber für ein neues Arbeitsverständnis
- Was ist Achtsamkeit?
 - Über das Leben im Hier und jetzt
 - Praktische Achtsamkeitsübung
- Was ist Achtsamkeit nicht?
- Achtsamkeit im Alltag

Den alltäglichen Anforderungen im Business begegnen

- Das Phänomen Stress

- Unsere kognitive Leistungsfähigkeit
- Multitasking
- Die Anforderungen unserer Vuca Welt
- The Great Resignation
- Innehalten und den Augenblick erfahren
- Der Atem als Anker
- Praktische Übung: Atemmeditation

Meditation in Theorie und Praxis

- Was kann man mit Meditation erreichen?
 - Stressbewältigung und Steigerung der kognitiven Leistung
 - Steigerung der emotionalen Intelligenz
- Das Denken beobachten
- Praktische Übung: Achtsames Gehen
- Praktische Übung: Achtsames Essen

Office Meditation – Zeit für dich

- Praktische Übung: Bewegte Meditation
- Die Body Scan Methode – im Körper sein
- Praktische Übung: Body Scan im Sitzen
- Rasche Hilfe-Übung für den Notfall

Interessant für

- Alle, die den Stress im Berufsalltag besser bewältigen wollen
- Alle, die etwas für Ihre persönliche Lebensqualität tun wollen

Referent*in



Margit Zimmermann MSc

Spezialistin für Nachhaltigkeit & Zertifizierte Achtsamkeits- & Meditationstrainerin

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
25.03.2026	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 690,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

+43 1 713 80 24 60  bildungsmanagement@ars.at