

# WORKSHOP



## ACHTSAMKEIT

für

### ANFÄNGER

(oder: Wie man endlich mal nix tut und trotzdem was erreicht)

- Du bist gestresst?
- Dein Kopf macht mehr Tabs auf als dein Browser?
- Du denkst beim Zähneputzen schon ans Abendessen von übermorgen?

#### Worum geht's?

In einer Welt, die so hektisch ist wie ein Montagmorgen ohne Kaffee,  
schauen wir uns an...

- **wie du in der Gegenwart lebst, ohne ständig zu scrollen**  
(ja, auch TikTok muss warten)
- **warum tiefes Atmen mehr kann, als nur dein Handy zu entsperren**
- **wie du deinen inneren Kritiker mal in die Pause schickst**  
(und ihm Snacks mit gibst)
- **Achtsamkeitstechniken, die du überall anwenden kannst –**  
vom Schlange stehen bis zum Meeting mit Chef und Deadline im Nacken

**Melde dich jetzt an und finde dein inneres WLAN-Signal!**

**CONNY**

+ 43 660 22 966 20

[www.akademieoswald.at](http://www.akademieoswald.at)

[office@akademieoswald.at](mailto:office@akademieoswald.at)



Akademie Oswald