

# ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE IM EHRENAMT

Sind wir noch der Kapitän auf dem Schiff unseres Lebens? Lebenskunst ist die Fähigkeit, aus unserer Mitte heraus alle Tätigkeiten, äußere Anforderungen und innere Anliegen zu balancieren. Wie kann dies gut gelingen, auch wenn äußere Anforderungen uns in Stress versetzen? In diesem Workshop wollen wir innehalten, die eigenen Grenzen erkennen und den Blick für neue Handlungsmöglichkeiten weiten. Neben Gruppenarbeit und Austausch bietet das Seminar auch Zeit für Achtsamkeitsübungen und die Verankerung eigener Ressourcen .

## Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige in Sachsen aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

## Inhalte

- Standortbestimmung: Wie gestresst bin ich?
- 6 Säulen einer gesunden Work-Life-Balance
- Wie gelingt mir ein Leben in Balance?
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Klangreise, Meditation
- Veränderungsideen für die Zukunft

## Methoden

Vortrag, Diskussion, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Austausch

## Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

## Kosten:

Kostenlos

## Seminar-Nr:

EA 20-06-08

## Anmeldung bis:

05.06.2020

---

**Datum/Uhrzeit****Ort****Anmeldung**

08.06.2020

VdK Sachsen e.V.

15:00 - 18:30 Uhr

Elisenstraße 12

09111 Chemnitz