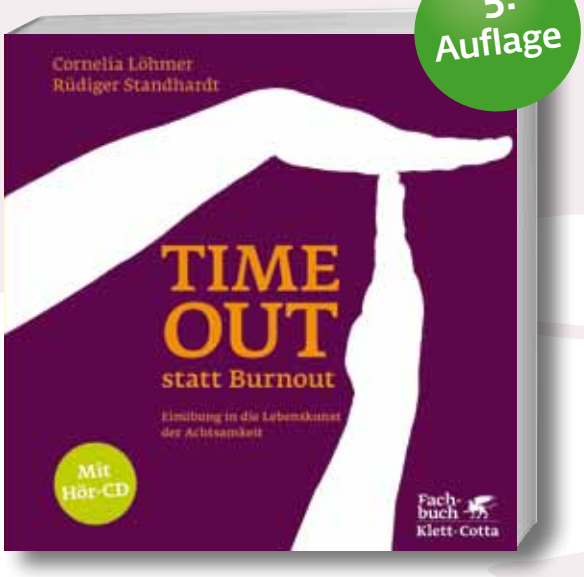
Timeout statt Burnout
Achtsamkeit als Lebenskunst

ZIELGRUPPE:

- Alle, die auf sich selbst achtgeben möchten
- Pädagogen, Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Seelsorger
- Entspannungs-, Yoga- und Meditationslehrende sowie Sportler
- Kursteilnehmende, Klienten, PatientInnen
- Mitarbeitende und Führungskräfte

Das Standardwerk zum Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) nach Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt

5. Auflage



»Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebensgestaltung«, so der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott im Vorwort des Buches.
Sie erhalten eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen.
Ihre alltagstauglichen Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben und so einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle zu finden.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Leben kultivieren?
- Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- Wie kann ich mein Leben neu auf das ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- Wie kann eine neue Bewusstseins- und Arbeitskultur gefördert werden?
- Was steckt hinter dem von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt entwickelten *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*?

Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
Bereits in der 5. Auflage
2014. 199 Seiten, gebunden mit CD
€ 19,95 (D)
ISBN 978-3-608-94729-8

Auch als ebook

Nähere Informationen zur TAA-Ausbildung finden Sie unter
www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

»Das Buch ist eine praxiserprobte Anleitung zur Entschleunigung des Arbeitslebens durch Achtsamkeit – und zugleich ein Plädoyer für eine Kultivierung der Arbeitswelt als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle.«
Dr. Dieter Müller-Harju, Psychologie Heute

Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer,
Dr. phil., leiten das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren und arbeiten selbstständig als Trainer, Berater, Coaches, TZI- Gruppenleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR).