

RAUS AUS DEM AUTOPILOTEN

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN  
LIVING MINDFULNESS



“Die mentale Gesundheit meiner Mitarbeitenden ist mir ein persönliches Anliegen und gehört bei uns zum gesunden Führungsstil. Mit Erfolg.”



---

**SABINE SALK**

[WWW.365-ACHTSAM.DE](http://WWW.365-ACHTSAM.DE)

# ACHTSAMKEIT ALS HALTUNG

## GESUNDE SELBSTFÜHRUNG MIT LIVING MINDFULNESS

Für die neuen Herausforderungen in Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt gibt es eine kluge, universelle, erprobte Praxis: **Achtsamkeit**. Emotionale Intelligenz, Mitgefühl und Dankbarkeit werden zur Power des 21. Jahrhunderts. Zur **Schlüsselkompetenz**. Jetzt. Für uns Alle.

Emotionale Intelligenz

Stressbewältigung

Fokuss & Klarheit



Wenn wir persönlich neue Erfahrungen von Bewusstheit und Präsenz machen, profitiert unsere **eigene Persönlichkeit** davon, unsere Soft Skills. Gleichzeitig beleben wir damit automatisch das **ganze Team**, bringen Kreativität und Innovationen in den Fluss.

Unsere **Living Mindfulness Kurse** verbinden klassische, renommierte u. weltweit anerkannte Lehre mit **spürbarem Transfer in den Alltag**. Für jeden Einzelnen und für die Gemeinschaft. Fast jederzeit - fast überall:

Living Mindfulness - 8-Wochen-Praxiskurse - Business

Team/Gruppe - ca. 8 Personen - live, hybrid, online - Termine flexibel

Einzelkurs - live, online, walk & talk - Termine flexibel



# LIVING MINDFULNESS-NEUE KURSE

## ACHTSAMKEIT LEBEN - IM ALLTAG

Zeit für neue Gewohnheiten, raus aus dem Autopiloten, nicht gleich alles bewerten, einfach mal durchatmen, gelassen Herausforderungen annehmen, der richtigen Möhre vor der Nase folgen:

### RAUS AUS DEM STRESS - REIN IN DIE LEICHTIGKEIT

8 Einheiten

In dem 8 Wochen-Living Mindfulness Kurs lernst Du, Achtsamkeit auf eine leichte und pragmatische Weise durch unterschiedliche Übungen in Dein eigenes Leben zu integrieren.

#### **Roter Faden zur gesunden Selbstführung:**

- + neue Gewohnheiten kultivieren
- + gesunder Umgang mit Belastungen
- + eigene Ressourcen besser erkennen
- + Herausforderungen gelassen begegnen
- + mehr Selbstvertrauen, Energie und Freude

In den Kursen arbeiten wir mit Körperwahrnehmung (Bodyscan), geführten Meditationen, einfachen Körperübungen (Yoga), Gehmeditation, themen-bezogenen Vorträgen, Diskussionen, lockerem Austausch untereinander und der Integration in den Alltag. Für alle Menschen geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Termine: aktuelle Kurse auf Anfrage**

# SABINE SALK

Sie ist Business-Frau und Yoga-Lehrerin. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet die Dipl. Betriebswirtin in verschiedenen Unternehmen der Touristik- und Medienbranche. Von Controlling über Projektmanagement bis zu Vertrieb und Marketing reicht ihre Expertise.

Überall ist die Herausforderung gleich: keine Zeit für Atem-Pausen.

Als Yoga- und Achtsamkeitslehrerin beschäftigt sie sich inzwischen intensiv mit der Balance zwischen effizienter Arbeitsleistung und gesundem Lebensstil.

Feinfühlig verbindet sie hier das Beste aus den zwei Welten.

Ihre strukturierten Kurse aus Yoga, Meditation und Achtsamkeitspraxis holen die Übenden da ab, wo sie gerade stehen. Die erfahrene Trainerin inspiriert und motiviert zu einer alltagstauglichen Übungspraxis. Die Teilnehmenden erleben so schnell und nachhaltig mehr Leichtigkeit, Freude und Fokussierung.

Ihre Devise: "Raus aus dem Autopiloten - rein ins wahre Leben". Für jeden Menschen leicht zu lernen.

## ICH BIN

"Tief verbunden mit dem Achtfachen Pfad von Patanjali und den Vier Edlen Wahrheiten von Buddha genieße ich die Verbindung von Bewegung und Atmung. Stille ist für mich ein Geschenk. Meine regelmäßige Achtsamkeitspraxis leitet mich zu bewussten Handlungen und zeigt mir Wege, die mich immer wieder überraschen. Beruflich wie privat.

Ich habe Spaß daran, Menschen für den Yoga-Weg und Ihre Achtsamkeitspraxis zu öffnen und zu begeistern. Dabei ist mir wichtig, dass der Fokus immer auf der Übung liegt und nicht auf dem Ergebnis. Erwartungen schränken ein und bringen uns in den Vergleich."



# FEEDBACK

## KLEINER AUSZUG AUS MEINEN KURSEN....

"Der Living Mindfulness Kurs hat mir dabei geholfen mehr auf meine innere Stimme zu hören und bewusst an der Reduktion von Stress im Alltag zu arbeiten. Die einzelnen Einheiten waren immer interessant, lehrreich, gut vorbereitet und toll moderiert. Ich kann den Kurs und vor allem Sabine als emphatische und sehr gut qualifizierte Trainerin definitiv weiterempfehlen."

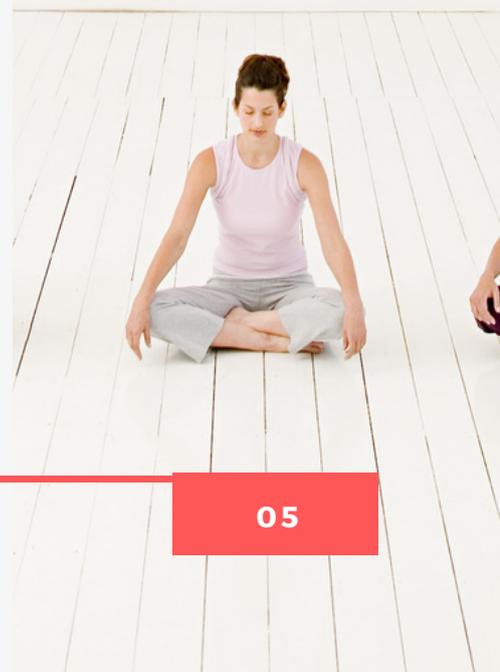
MAREN - SENIOR MANAGER INTERNATIONAL MARKET COMMUNICATIONS

"Ich habe den Kurs bei Sabine ohne Erwartungen und eher aus Neugier begonnen. Die dort erlernten Techniken und die beobachtende Haltung waren mir neu. Jetzt, nach seiner Beendigung, fühle ich mich sehr viel ausgeglichener als zuvor."

MARTIN - SENIOR MANAGER NPO

"Die Herausforderung: 8 Wochen werde ich mich mit mir beschäftigen, einmal wöchentlich für eine Stunde im LMF-Kurs von Sabine. Und erlebe, wie ich Neues, Verschüttetes, Liebgewordenes an mir entdecke und zulasse. Ich achte auf meinen Atem und meine Schritte. Ich entdecke meine Neugierde für Meditationen, gehe in inneren Austausch mit mir und freunde mich neu mit mir an. Ich entspanne genussvoller, reagiere gelassener und lebe (selbst-)bewusster. Hey, es geht um mich. Und es fühlt sich gut an. Cool - und (Kurs-)Ziel erreicht."

VOLKER - MENTALTRAINER & COACH



# SO KOMMEN WIR INS GESPRÄCH...

...ÜBER MEHR ACHTSAMKEIT IN IHREM BERUFS-/ALLTAG:



Emotionale  
Intelligenz



Stress-  
bewältigung



Fokuss &  
Klarheit



Sabine Salk  
Dipl. Betriebswirtin & Yogalehrerin  
Living Mindfulness Trainerin

0178 . 274 69 73  
kontakt@yoga-und-bewusstsein.de

Veledastraße 6  
50678 Köln

[WWW.365-ACHTSAM.DE](http://WWW.365-ACHTSAM.DE)