



Tage der Achtsamkeit

Stimmen der Teilnehmerinnen:

- Ganz hervorragend – ich gehe verändert und gestärkt in den Arbeitsalltag zurück, in der Hoffnung, dass mir Vieles lange bewusst bleibt.
- Sehr interessant, neue Perspektiven ans Tageslicht gebracht; viele „Wege“ gezeigt (angesprochen); gutes entspanntes Klima.
- Schön – viele neue Eindrücke – empfehlenswert.
- Sehr informativ, reger Austausch konnte stattfinden, entspannte wertfreie Atmosphäre, praktischer und theoretischer Teil gut ausgeglichen.
- Es war schön, abwechslungsreich und würde es weiter empfehlen.
- Gehaltvoll, sehr intensiv, aber auch viel Spaß und sehr interessant
- Toll, lehrreich, ich konnte endlich was für mich tun, ich habe es genossen, bereue nicht mich dafür entschieden zu haben.
- Es waren sehr gute Tage – mit viel Abwechslung – Tage die einem zu sich kommen lassen – die Referentinnen waren super – sehr angenehm.
- Sehr empfehlenswert, habe viel über mich selbst erfahren. Zeit bekommen um über mich nachzudenken. Umsetzbare Tipps bekommen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren!
- Gut, aufschlussreich und bereichernd.
- Hat mir sehr viel gegeben, viel gelehrt bekommen über Achtsamkeit – und die Wichtigkeit sich selbst wahrzunehmen. Hätte gerne noch einige Tage dran gehängt, sehr empfehlenswert, die Übungen sind leicht umzusetzen, durch die erhaltenen Unterlagen und sind leicht in den Alltag – auch privat – zu integrieren.