



„Im Hier und Jetzt sein - mit  
all deiner Lebendigkeit. Das  
ist Meditation.“

*(Dr. Boris Bornemann, Dipl. Psychologe,  
Neurowissenschaftler)*

## stein-hanusch entwicklungsberatung

Burgmüllerstrasse 30

40235 Düsseldorf

Mobil 0172.2949045

eMail [ash@stein-hanusch.de](mailto:ash@stein-hanusch.de)

## Die Kunst der Selbstführung

Achtsamkeit für einen leichteren Umgang mit  
Stress und anderen Herausforderungen

# Die Kunst der Selbstführung

Die Praktik der Achtsamkeit hilft uns dabei, Fokus, innere Ruhe und Stabilität zu gewinnen. Unabdingbar in Zeiten vielfältiger Herausforderungen, ob Privat oder im Beruf. Zu schnell schalten wir in den Modus des Autopiloten und funktionieren. Der Weg nach Innen, das Aussteigen aus dem Autopiloten, hilft Zentriertsein und innere Stabilität wieder herzustellen.

Aufbauend auf neuesten Erkenntnissen aus Neurowissenschaft und Psychologie lernen sie im Kurs praktische und alltagsnahe Techniken und Methoden zu einer bewussten Selbstführung, die ihr Wohlbefinden fördern. Kursbegleitende Übungen sollen ihnen bei der Entwicklung einer regelmäßigen Routine im Alltag behilflich sein.

Präsenz

Im Hier und Jetzt sein und sich auf das Gegenwärtige fokussieren.

Balance

Gleichgewicht finden zwischen Sein und Machen, einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst finden.

Kraft

Die eigenen Stärken und Ressourcen bewusst wahrnehmen und ausbauen.

Wir werden mit max. 6 Teilnehmern...

- achtsame Körperübungen zur Aktivierung und -entspannung durchführen
- die Wirkung von Achtsamkeitsübungen (aus dem MBSR Programm u.a.) erleben und damit die Konzentration und Aufmerksamkeit fördern
- Kraftquellen aufspüren und Wege finden, diese aktiver zu nutzen
- positive Gedanken und Gefühle aktiv nutzen
- Erkenntnisse aus Neurowissenschaft zur Achtsamkeit kennenlernen

## EINSTEIGER KURS (387 €)

Start Freitag 07. Juni, 18:00 - 21:00 Uhr;  
anschließende Termine Sonntags, 16:00 - 19:00 Uhr  
16. Juni, 23. Juni, 30. Juni, 07. Juli

in der Burgmüllerstrasse 30, Düsseldorf

## EINSTEIGER WORKSHOP (285 €)

14. -15. Juni 2019

In 1,5 Tagen ins Thema der Selbstführung durch Achtsamkeit einsteigen und durch die anschließenden online Anleitungen nachhaltig in den Alltag integrieren.

Freitag 17:00 - 21:00 Uhr  
Samstag 10:00 - 17:00 Uhr  
in der Burgmüllerstrasse 30, Düsseldorf



## ANETTE STEIN-HANUSCH

Dipl. Psychologin

Seit über 25 Jahren arbeite ich als Coach, Change-Beraterin und Trainerin mit Menschen, die sich in Veränderungssituationen, in Konflikten oder in Krisen befinden.

Die Themen Achtsamkeit, Präsenz und Klarheit sind Teil meiner Arbeit, z.B. mit Studenten in Seminaren zu Achtsamkeit und Selbstführung an der TH Köln oder in Einzelsitzungen und Kursen.

AUS,- UND FORTBILDUNG u.a. in

- . Psychodrama
- . Ressourcen- und lösungsorientierte Gesprächsführung
- . Provokative Beratung und Therapie
  - . Systemische Beratung
  - . Coaching
- . Achtsamkeit und Meditation