

# Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining für  
den Alltag (Mindful Balance)



**Vorträge – Seminare – Trainings**

Dipl. Psych. Benjamin Pause – Dipl. Psych. Gesa Speck – Dipl. Psych. Anne Zeugner

# Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining für  
den Alltag (Mindful Balance)

Themen und Inhalte:

- Achtsamkeit als innere Haltung
- Gedanken und Gefühle besser kennenlernen
- Belastungs- und Gefühlszustände  
besser einschätzen
- Selbstfürsorge und Akzeptanz
- Reflexion von Werten und Zielen

**Informationen und Termine unter:** [www.dpg-institut.de](http://www.dpg-institut.de)  
[info@dpg-institut.de](mailto:info@dpg-institut.de) – Königsstraße 2 – 01097 Dresden – Tel.: 0351 - 16 08 11 19