



Buddy-Call Mindfulness

Regelmäßiger 30-minütiger Buddy-Call, für individuellen Austausch mit praktischen Tipps, um die persönliche Achtsamkeits-Praxis nachhaltig zu etablieren

„You can't stop the waves, but you can learn how to surf“

Jon Kabat-Zinn

Der Buddy-Call bietet Ihnen die Chance mit Hilfe von externer Unterstützung die gewünschte Kontinuität in Ihre Achtsamkeits-Praxis zu bekommen. Der Austausch in gleichmäßigen Abständen gibt neue Impulse, individuell passende Übungen zu finden und erleichtert so das „Dranbleiben“. Der Call motiviert mit kleinen, kontinuierlichen Schritten und kann flexibel von Ort und Zeit in Anspruch genommen werden.

Gönnen Sie sich einen Buddy-Call in der Mittagspause, vor einem schwierigen Gespräch, oder um den Feierabend einzuläuten.



Ablauf Buddy-Call

- Ankommen: Achtsames Atmen
- Austausch zu aktuellem Stand der Achtsamkeits-Praxis (formell und informell)
- Selbstreflexion: Auswirkungen der Praxis auf einen selber und/oder andere
- Tipps und Übungsvorschläge
- Fokus bis zum nächsten Buddy-Call
- Abschluss: Achtsame Wahrnehmung



Konditionen

Der Buddy-Call wird über einen vorher definierten Zeitraum, wir empfehlen mindestens 3 Monate, 14-tägig mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten abgehalten.

Die jeweiligen Termine werden individuell abgestimmt.

Der Buddy-Call basiert auf einem One-to-One Prinzip, um die persönliche Praxis optimal zu unterstützen.

Voraussetzungen

Sie sollten, wenn möglich, den Buddy-Call an einem Ort durchführen, an welchem Sie ungestört sind und so einfacher auch vertrauliche Themen ansprechen können. Wir empfehlen die Verwendung eines Headsets, um volle Konzentration und Entspannung bei den Übungen zu erlangen.

Der Buddy-Call richtet sich an Personen, die schon einen ersten Kontakt mit dem Thema Mindfulness hatten und ihre Achtsamkeits-Praxis weiter ausbauen und vertiefen wollen.

Gerne unterstützen wir Sie auch beim Einstieg in diese Thematik und bieten Ihnen vorab einen separaten Workshop an, der auf die Hintergründe und Grundlagen der Praxis eingeht.



Sie möchten mehr Informationen? Sprechen Sie uns an:



adensio GmbH | Kaiser-Joseph-Straße 244 | 79098 Freiburg
info@adensio.com | +49 761 202 4192-0 | www.adensio.com