



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele

(Offene) Achtsamkeits- treffen

Ein Angebot für mehr Ruhe, Fokus und
Wohlbefinden im Arbeitsalltag



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

“ —

“Achtsamkeit wächst dort, wo Menschen aus eigenem Antrieb teilnehmen dürfen - genau dann, wenn es sich richtig anfühlt.”



Rudi Rheimann
HP für Psychotherapie,
Coach und Berater,
Entspannungstrainer



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitstreffen im Unternehmen

„Zeit für uns“

Ein Angebot für mehr Ruhe, Fokus und Wohlbefinden

Dauerstress, hohe Anforderungen und volle Terminkalender prägen häufig den modernen Arbeitsalltag.

Die offenen Achtsamkeitstreffen **„Zeit für uns“** bieten Mitarbeitenden die Möglichkeit, bewusst innezuhalten, neue Energie zu tanken und Stress wirksam zu reduzieren – jede Woche wird neu entschieden, ob es sich gerade richtig anfühlt. Für Leitungen ist dieses Format ein idealer erster Schritt, um Achtsamkeit nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren - ganz ohne Druck, sondern aus echter Bereitschaft der Mitarbeitenden heraus.

Was Mitarbeitende erwartet

In regelmäßigen Einheiten von etwa 75 Minuten – oder auf Wunsch auch in kürzeren Formaten – erleben die Teilnehmenden, wie wohltuend es ist, den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen und den eigenen Körper wieder bewusst wahrzunehmen.

Jede Einheit startet mit einer kurzen Ankommübung. Anschließend folgen inspirierende Impulse sowie ein Austausch zu Themen wie Alltagsroutinen, Achtsamkeit und Entspannung im (Arbeits-) Alltag und viel Wissenswertes zum positiven Umgang mit Stress.

Im Hauptteil erwarten die Teilnehmenden praktische, leicht umsetzbare Übungen, die sich mühelos in den (Arbeits-)Alltag integrieren lassen.

Zu den Methoden gehören:

- Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung
- Atemachtsamkeit & Körperwahrnehmung
- Elemente aus Yoga & Qi Gong
- Kurze Meditationen & Fantasiereisen

Diese Kombination aus Bewegung, Atmung und mentaler Ruhe hilft, Anspannung abzubauen, Gelassenheit zu trainieren und die Konzentration nachhaltig zu verbessern.

Achtsamkeit als Ressource im Berufsleben

Ob in geeigneten Räumen des Unternehmens/der Institution oder in unseren Kursräumen – die Achtsamkeitstreffen schaffen einen geschützten Rahmen, in dem Mitarbeitende auftanken und zur Ruhe kommen können.

Das gemeinsame Üben fördert nicht nur die persönliche Balance, sondern stärkt auch das Teamgefühl, die Kommunikationskultur und die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Ziel & Nutzen

- Förderung von mentaler Gesundheit und Resilienz
- Weniger Stress und Erschöpfung im Arbeitsalltag
- Mehr Fokus, Gelassenheit und Motivation
- Stärkung von Teamkultur und Achtsamkeit im Unternehmen

„Zeit für uns“ – weil innere Ruhe die beste Grundlage für klare Gedanken ist.

Rahmenbedingungen

Ort: Inhouse im Unternehmen oder in der Praxis „Die Glücksschmiede“

Dauer: 75 Minuten pro Einheit (regelmäßig oder als Einzeltermin)

Rhythmus: individuell vereinbar (z.B. wöchentlich oder 14-tägig)

Kosten: 131,00 € pro Einheit (inkl. begleitender E-Mail)

Leitung: Rudi Rheimann, zertifizierter Kursleiter für Entspannung und Achtsamkeit

Ein Angebot zur Förderung von Gesundheit, Bewusstsein und Lebensqualität am Arbeitsplatz.

Kontakt & weitere Informationen:

- E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de
- Telefon: 02455 / 8438114



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Feedback

So erlebten unsere Kunden das Achtsamkeitstreffen:

„Die Achtsamkeitstreffen mit Rudi waren für unser Kollegium jedes Mal eine richtige Wohltat. Wir haben verschiedene Entspannungsmethoden ausprobiert und jede Einheit mit einer angeleiteten Entspannung beendet, die uns spürbar zur Ruhe gebracht hat.“

Sozialpädagogin an einer Grundschule

“Besonders schön war, dass wir uns als Kolleginnen auch einmal außerhalb des Schulalltags begegnen konnten, ohne Hektik, ohne To-do-Liste, einfach im gemeinsamen Austausch. Die Treffen waren für uns alle eine erholsame Pause, eine kleine Auszeit nur für uns selbst und eine willkommene Abwechslung im oft turbulenten Schulalltag. Wir freuen uns sehr, dass wir dieses Angebot nutzen durften und dürfen.“

Ines K., Teilnehmerin



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT