

### Sei gut zu dir! Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag



Es fällt uns im täglichen Leben oft erstaunlich schwer, fürsorglich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen. Wir powern uns aus, geben unser Bestes, sorgen gut für andere und vergessen dabei immer wieder uns selbst. Kein Wunder, dass wir uns oft so erschöpft und überfordert fühlen.

In dem Workshop erforschen wir achtsam unsere eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Mittels wirksamer Übungen aus dem Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining lernen wir, wie wir diese im Alltag immer wieder aktivieren und auffüllen können.

Einfache Körperübungen aus dem Yoga und stärkende Meditationen unterstützen uns darin, unseren Körper zu entspannen, den Geist zu nähren und unser Herz mitfühlend für uns und andere zu öffnen.

### Referentin

---

Christa Spannbauer lebt als Achtsamkeitsautorin und Seminarleiterin in Berlin. In ihren Publikationen und Seminaren geht sie der Frage nach, wie ein gutes Leben gelingen kann. Ihre Inspirationsquellen sind die Weisheitswege aus Ost und West sowie ihre langjährige Zen- und Achtsamkeitspraxis. In ihrem Buch *Sei gut zu dir. Die Kunst der Selbstliebe* gibt sie alltagstaugliche Impulse für einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst.

Christa Spannbauer  
Achtsamkeitsautorin & Seminarleiterin  
[www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

