

Gelassenheit, Präsenz, Lebensfreude

Achtsamkeit – Resilienz

Offene Kurse und Einzeltrainings

Nächste Kurstermine ab 2025
Jetzt anmelden!



Ihre Trainerin:

Ulli Unterreitmeier

Dipl. Betriebswirtin, Coach und Achtsamkeitstrainerin,
MBSR-Lehrerin und zertifizierte Trainerin für
Mindfulness in Organisationen, SAM-Trainerin



*Als langjährige Achtsamkeitslehrerin und
erfahrene Coachin begleite ich
Einzelpersonen und Teams mit
Kompetenz und Menschlichkeit auf
ihrem Weg zu einem erfüllten Leben in
Beruf und Alltag – ich freu mich auf Sie!*

Themen und Schwerpunkte:

- Einzel- und Teamcoaching
- Vorträge und Workshops zu Stressmanagement
- Mindfulness in Organisationen – Mindful Leadership
- Achtsamkeit in Schule und Bildung
- Achtsamkeit Einzeltrainings
- Fortbildungen im Gesundheitswesen
- regelmäßige Übungs- und Vertiefungstreffen

Alle Kurse finden mitten in Traunstein statt –
der **Kursraum Coaching Chiemgau**
ist in der Bahnhofstraße 24 im 2. Stock.

Nähere Infos und aktuelle Termine:

www.coaching-chiemgau.com/aktuelles
unterreitmeier@coaching-chiemgau.com

Telefon 08662 668 3820

Alle Infos unter www.coaching-chiemgau.com/aktuelles

Achtsamkeit ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit und bedeutet, bewusst und wach im gegenwärtigen Augenblick zu sein - mit einer offenen und annehmenden Haltung. Wir spüren innere Ruhe und Gelassenheit, sind präsent und können Stresssituationen angemessen begegnen. Immer mehr Menschen entdecken den Weg der Achtsamkeit für ihr berufliches und privates Wohlbefinden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit und positiven Veränderungen

Achtsamkeitsmethoden sind hilfreich für alle Menschen,

- die effektive Wege suchen, um konstruktiv mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag umzugehen
- die in herausfordernden Zeiten innehalten wollen, um Klarheit und Orientierung zu finden
- die aktiv für ihre Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensqualität sorgen möchten
- die ihre Lebensfreude und Vitalität steigern wollen

Finden Sie Ihren persönlichen Weg, Achtsamkeit zu lernen und zu praktizieren –
im Einzeltraining oder mit Gleichgesinnten in einem Kurs!



MBSR-8-Wochen-Kurs

Nächster Kursstart 12. März 2025, Mittwochabend

MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness Based Stress Reduction und wird übersetzt als „Stressreduktion durch Achtsamkeit“. Der **Acht-Wochen-Kurs** ist das klassische Lernformat, um Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Das erfahrungsorientierte, effektive Training wurde Anfang der 70er Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird seitdem weltweit als Stressprävention im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen, genauso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Der MBSR-8-Wochen-Kurs beinhaltet

- ein persönliches Vorgespräch / Infotreffen
- acht Kurstreffen (einmal pro Woche 2,5 h) 18 – 20:30 Uhr
- einen Achtsamkeit-Übungstag
- maximal 8 TeilnehmerInnen
- Anleitungen zum eigenständigen Üben
- drei Übungs-CDs bzw. Audiodateien
- umfangreiche Kursunterlagen

Gebühr: € 340,- incl. Audiodateien und Arbeitshandbuch

Kostenloses Infotreffen am 12.02.25 um 18 Uhr



Mindful2Life–Training

Nächster Kursstart 7. Januar 2025, Dienstagabend

6-Wochen-Kurs zur Stressbewältigung mit Bewegung, Yoga und Achtsamkeit

Mindful2Life ist ein intensives praktisches Training, das den Umgang mit Stress in Beruf und Alltag verbessert, sowie die geistigen und körperlichen Selbstheilungskräfte stärkt. Durch bewusste aktive Bewegung, Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden - und interessantes Hintergrundwissen zur Entstehung und zum angemessenen Umgang mit Stress werden Sie Experte im resilienten Umgang mit schwierigen Situationen. Zwischen den Terminen sind Sie eingeladen, selbständig zu Hause zu üben.



Das Mindful2Work-Training beinhaltet

- sechs Kurstreffen (einmal pro Woche 2 h) 18 – 20:00 Uhr
- Nachtreffen 6 Wochen später
- maximal 8 TeilnehmerInnen
- Anleitungen zum eigenständigen Üben
- umfangreiche Kursunterlagen

Gebühr: € 180,- incl. Audiodateien und Kursunterlagen

Achtsamkeitscoaching - Einzeltraining

Das **Einzeltraining** bietet Ihnen die Möglichkeit, vielfältige Achtsamkeitsübungen zu erlernen und in Ihren individuellen Alltag zu integrieren, passend für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Aktuelle Lebensthemen werden achtsam betrachtet – eine offene, annehmende Haltung weitet den Blick auf die eigenen Ressourcen und ermöglicht es, auch neue Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen oder Krankheiten zu beschreiten.

Umfang und Termine flexibel vereinbar, kontaktieren Sie mich gerne für ein kostenfreies Erstgespräch.



„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit Weisheit und Vitalität zu verbinden.“

Jon Kabat-Zinn