

## Was bringt mir der Kurs?

### Entspannung:

Du hast eine Hand voll einfacher und zugleich wirkungsvoller Übungen ausprobiert, mit denen Du im Alltagstrubel immer wieder Ruhe und Gelassenheit einkehren lassen kannst.

### Achtsamkeit:

Du bist mit voller Aufmerksamkeit im Augenblick und nimmst dadurch Dich selbst, Deine Mitmenschen und Deine Umgebung bewusster wahr – mit einer offenen, wertschätzenden und vorurteilsfreien Grundhaltung.

### Bewusstsein:

Du reflektierst Deine aktuellen Gewohnheiten, entdeckst neue Handlungsspielräume für Dein Berufs- und Privatleben und triffst Entscheidungen, die für Dich stimmig sind.

### Dankbarkeit:

Du lenkst Deinen Blick stärker auf die vielen kleinen und großen Dinge, die Dein Leben lebenswert machen, was Deinem Alltag noch mehr Freude und Tiefe verleiht.

### Nachhaltigkeit:

Du erhältst konkrete Tipps und entwickelst selbst Ideen, wie Du das Gelernte in Deinen Alltag integrierst – so kannst Du jeden Tag zu einem Achtsamstag machen.

## Wer steckt hinter der Idee?



### Aline Schmid

Mediatorin  
Achtsamkeitstrainerin

### Steffen Grell

Wirtschaftsingenieur  
Entspannungspianist



Alle Infos: [www.achtsamstag.de](http://www.achtsamstag.de)  
Anmeldung: [dabeisein@achtsamstag.de](mailto:dabeisein@achtsamstag.de)



Schenk Dir eine  
**AUSZEIT**



**ACHTSAMSTAG** 

## Was ist der AchtSamstag?

Der AchtSamstag ist ein **Tageskurs rund um das Thema Achtsamkeit**. In Kleingruppen vermitteln Aline Schmid und Steffen Grell vielseitige **alltags-taugliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen** – teils von sanfter Live-Klaviermusik begleitet. Darüber hinaus erhalten die TeilnehmerInnen durch ausgewählte Impulsthemen wertvolle Denkanstöße für den Alltag und zur Selbstreflexion.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

**Der AchtSamstag ist für alle Menschen gedacht, die...**

- ...wirksame Methoden zur Stressbewältigung und Entschleunigung suchen,
- ...immer wieder den Augenblick bewusst mit allen Sinnen genießen möchten,
- ...neue Kraft für berufliche und private Herausforderungen schöpfen wollen.



## Das sagen bisherige TeilnehmerInnen:



Der AchtSamstag ist genau das Richtige um sich mal wieder ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen und absolut im Augenblick zu leben. Neben den vielen praktischen Übungen konnte ich vor allem gute Denkanstöße für meinen Alltag mitnehmen.

**Cornelia**



Ich habe mich von Anfang an rundum wohl gefühlt. Die wunderschöne Klaviermusik von Steffen während der Übungen hat mich durch den Tag getragen. Und auch die Art, wie Aline das Thema Achtsamkeit in einer professionellen und verständlichen Art mit viel Leichtigkeit und Gefühl vermittelt, hat mir sehr gut gefallen. Eine klasse Kombination!

**Monika**



Ich habe für mich gelernt, mehrmals am Tag einfach mal "innezuhalten" und in mich "reinzuhören": Was brauche ICH in diesem Moment, was tut MIR gut? Und mir dann auch mal ab und zu Ruhepausen zu gönnen, um dadurch wieder mehr Kraft, Gelassenheit und Energie für den Alltag zu erhalten.

**Rebekka**



Der Kurs war für mich eine super spannende Erfahrung in toller Atmosphäre. Die Trainer sind sehr kompetent, der Tag mit ihnen machte viel Spaß. Ich habe viele wertvolle Tipps erhalten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, z.B. achtsames Innehalten oder wieder zu lernen, die kleinen Dinge zu schätzen und dankbar für diese zu sein.

**Lisa**



## Wann und wo findet der AchtSamstag statt?

Der AchtSamstag findet in regelmäßigen Abständen an einem Samstag von 10 – 17 Uhr in Marbach a. N. statt. Die aktuellen Termine findest Du online unter:

[www.achtsamstag.de](http://www.achtsamstag.de)

## Wie viel kostet der Kurs?

Im Preis von 89 Euro sind die Verpflegung (Mittagessen, Snacks und Getränke) sowie die Kursunterlagen enthalten.

## Wie kann ich mich anmelden?

Möchtest Du Dich und/oder einen lieben Menschen zu einem unserer Kurse anmelden? Dann schick uns einfach eine E-Mail an [dabeisein@achtsamstag.de](mailto:dabeisein@achtsamstag.de) mit dem gewünschten Termin sowie Name, Adresse und Telefonnummer. In der Bestätigung erhältst Du anschließend Details zum Veranstaltungsort.