



Morgenrock im Mai

Stark wie ein Löwe, gelassen wie ein Buddha...

von Selina Vosseler

Habt ihr auf dem Weg zur Arbeit wieder jede rote Ampel mitgenommen, die Kinder wollten morgens mal wieder nicht so wie ihr, und auf der Arbeit jagt ein Termin den nächsten?

Jeder kennt sie, die typischen Alltagssituationen, über die man sich immer wieder aufregt. Doch wie kann man in diesen Situationen gelassener werden und die Zwischenzeit für sich nutzen?

Tief durchatmen und das Positive sehen. So machten es die Teilnehmer unseres Morgenrocks am 23.05.2019. Zwei Expertinnen mit jahrelanger Erfahrung in Coaching, Achtsamkeit, Resilienz und Yoga erzählten uns mehr zu diesen Themen. Neben Tipps, den Alltagsstress zu bewältigen und gelassener zu werden, veranschaulichten sie ihren Vortrag durch kleine alltagstaugliche und wirkungsvolle Übungen für zwischendurch.