



## Die Expertin

Executive Coach,  
Yoga- und MBSR-Lehrerin

### Martina Lüttringhaus

ist seit 10 Jahren Executive Coach und Sparringspartner für Führungskräfte.

Als Body-Mind-Balance Coach unterstützt sie Menschen dabei, Ihre innere Stimme wieder wahrnehmen zu können, bekannte und neue Visionen zu entwickeln und die Umsetzung zu planen.



## Der Ort

Der neu geschaffene „change room“ mit Blick auf den Rhein bietet einen geschützten Raum zum „ICH-Sein“.

## Das sagen Teilnehmer

„MBSR ist meine tägliche Tankstelle für Seele, Geist und Körper geworden. Die einzigartige Mischung aus Achtsamkeit, Meditation, Yoga und Selbstreflexion - allein und in der Gruppe - hat diesen Kurs für mich sehr wertvoll gemacht. Weitere Pluspunkte: Martina Lüttringhaus als entspannte, zugewandte und souveräne MBSR-Expertin, der Raum und die Weite des Flusses direkt vor dem Fenster ... ein Traum.“

Unternehmensberaterin

„Mir ist es im Laufe des Kurses gelungen, mit emotional schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Meine Selbstwahrnehmung hat sich verbessert und damit auch der Blick auf mich selbst – ich kann jetzt freundlicher und milder auf mich selbst schauen.“

Marketingleiter

„Meine Schlafqualität hat sich deutlich verbessert – endlich schlafe ich wieder durch und werde nicht mehr von nächtlichen Grübelphasen wach gehalten.“

Trainer & Coach



**change room**  
executive retreats

## Information und Anmeldung:

Martina Lüttringhaus  
Anna-Schneider-Steig 5  
50678 Köln

auszeit@change-room.de  
www.change-room.de

 0 176 - 63 63 38 88

## Achtsamkeit und Meditation für Führungskräfte

Fokus. Gelassenheit. Präsenz.



**change room**  
executive retreats

# Mindfulness Based Stress Reduction für Führungskräfte

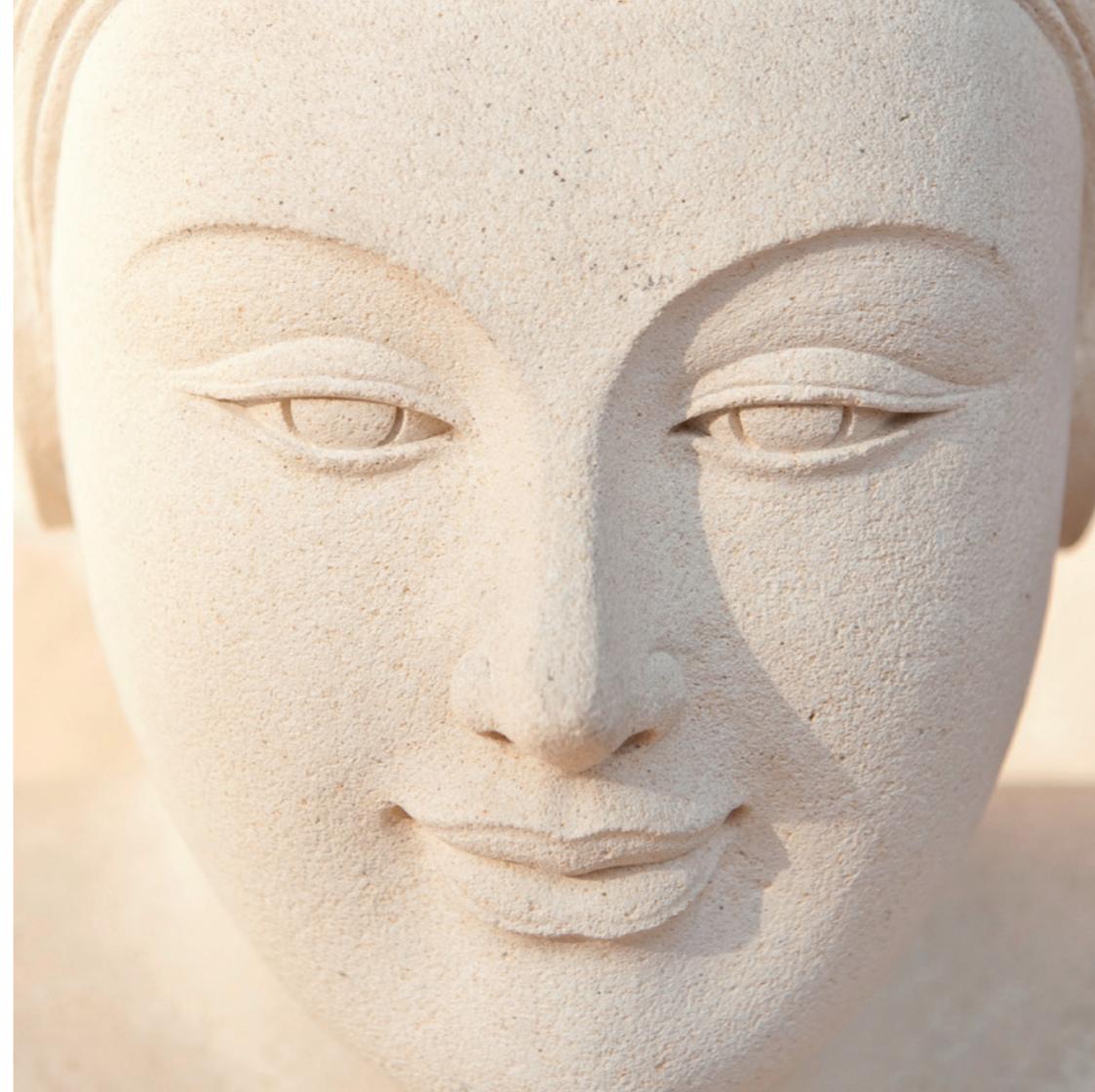
## MBSR-Kurs nach Jon Kabat Zinn – Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Wer unter steigendem Arbeitsdruck, digitaler Informationsflut und ständigem Zwang zu Multitasking leidet, braucht ein gutes geistiges Selbstmanagement. Das heißt, er muss lernen mit seiner Aufmerksamkeit als Ressource achtsam umzugehen.

Im MBSR Kurs geht es vor allem darum, den eigenen Denkmustern und destruktiven Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen und diese nachhaltig zu verändern.

### 8 Gründe – darum lohnt sich die Teilnahme:

- 1 Bessere Selbstwahrnehmung
- 2 Die Fähigkeit zur Selbstreflektion steigt
- 3 Verbessertes Körpergefühl
- 4 Erleichterte Kreativität und Lösungsfindung
- 5 Konstruktiverer Umgang mit Stress
- 6 Mehr Gelassenheit und Souveränität
- 7 Die Konzentrationsfähigkeit steigt
- 8 Eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster können gelöst werden



### Das Angebot

Individuelles und unverbindliches Vorgespräch über Inhalte und Eignung sowie persönliche Anliegen:

- 2,5 Std. / Woche über die Kursdauer von 8 Wochen
- 1 Tag der Achtsamkeit (6 Stunden) nach dem 6. Treffen
- Achtsames Üben zu Hause mit Anleitungen
- Max. 6 Teilnehmer
- Investition: 650,- inklusive MwSt.

### Die Termine:

Tag & Uhrzeit: Donnerstags von 19:00 - 21:30 Uhr  
Termine: 1., 15., 22. Februar, 1., 8., 15., 22. und 29. März 2018  
Achtsamkeitstag: Sonntag, 11. März 2018, 10:00 -16:00 Uhr  
Anmeldefrist: Donnerstag, 26. Januar 2018

### Die Inhalte:

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Leichte Dehn- und Yogaübungen
- Einführung in die Meditation
- Hintergründe zum Thema Stress
- Reflektion der eigenen Stress-Auslöser
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation

## Für wen?

Der MBSR Kurs ist speziell auf Führungskräfte ausgerichtet.

Es geht darum, den Arbeits- und Führungsalltag bewusster zu gestalten und zu erleben – ohne esoterische oder religiöse Färbung.

Weg vom Tun. Hin zum Sein.