



PAUSE

**Bewusste Mittagspause
für mehr Ruhe und
Klarheit**



Die Kursidee

PAUSE ist ein alltagstauglicher Onlinekurs für Menschen, die ihre Mittagspause bewusster gestalten und sich zwischen zwei Arbeitsphasen wirklich erholen möchten.

Im Mittelpunkt stehen Meditation, Achtsamkeit, Atem, Körperwahrnehmung, Entspannung, Nervensystem freundliche Übungen und bewusste Übergänge zwischen Arbeits- und Erholungsphasen.

Der Kurs benötigt keine Vorkenntnisse und eine Zeit für Dich von 20 Minuten. Eine Mittagspause muss nicht lang sein, um sich wie eine echte Pause anzufühlen.



Das PAUSE-Prinzip



P

P – PAUSE MACHEN

Die Arbeit/Tätigkeiten
bewusst
unterbrechen.



A

A – ANKOMMEN

Aufmerksamkeit aus
dem Kopf zurück in
den gegenwärtigen
Moment bringen.



U

U – UNTERBRECHEN

Gedanken, Tempo
und Arbeitsroutine für
einen Moment
loslassen.



S

S – SPÜREN

Atem, Körper und
aktuelle Bedürfnisse
wahrnehmen.



E

E – ERHOLT WEITERGEHEN

Bewusst und ruhig in
den Nachmittag
zurückkehren.



Was du aus dem Kurs mitnimmst

Nach Abschluss des Kurses kannst du ...

- deine Mittagspause bewusster wahrnehmen
 - leichter aus dem Arbeitsmodus herausfinden
 - Atem und Körper als Anker kennenlernen
 - einfache Entspannungsübungen selbstständig anwenden
 - verschiedene kurze Meditationen nutzen
 - eigene Stress- und Spannungsmuster besser wahrnehmen
 - ein persönliches Mittagspausen-Ritual entwickeln
 - eine realistische Pausenroutine für deinen Alltag etablieren
- 

das Kursformat

***8 Einheiten à 20 Minuten
ab 22.10.26, donnerstags zwischen
12.00 - 12.20 Uhr
Teilnahmegebühr: 60 Euro***

***online auf Zoom
Du kannst von überall teilnehmen***

