



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Lotusblüteneffekt: Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gelassen und handlungsfähig sein

Produktnummer
2026-41160F

Termin
20.10.2026
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Das Schädliche abperlen lassen und das Gute aufnehmen: Das ist ein Geheimnis der Lotusblüte. Sie richtet sich konsequent auf das Licht, auf das, was ihr Kraft gibt und sie wachsen lässt. Dieser „Lotusblüteneffekt“ steht sinnbildlich für innere Stärke und Gelassenheit.

In diesem Seminar lernen Sie Inspirationen, Ideen und Methoden kennen, die helfen, Stress abzubauen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu stärken und Entspannung auch im Alltag zu finden. Sie erfahren, wie Sie mit inneren Antreibern bewusst umgehen, Gedanken und Emotionen in herausfordernden Situationen lenken und Ihre persönliche Balance festigen.

So können Sie souveräner mit Belastungen umgehen und gewinnen mehr Zeit und Energie für das Wesentliche.

Inhalte

- Die Praxis der Achtsamkeit
- Sich und andere verstehen: Die inneren Antreiber
- (Gelassenheits-) Kommunikation
- Mentaltechniken zur Zielerreichung
- Selbstmitgefühl und Selbstliebe
- Ihre persönlichen „Lotustipps“
- Konkrete Anliegen der Teilnehmenden

Dozierende

Imke Dirks

Veranstalter

VWA Freiburg

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)