



**SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ**

# Lotusblüteneffekt - mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gelassen und handlungsfähig sein

**Produktnummer**  
2025-41160F

**Termin**  
19. März 2025  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
302,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

## Inhalte

- Von der Lotusblüte lernen
- Die Praxis der Achtsamkeit
- Sich und andere verstehen: Die inneren Antreiber
- (Gelassenheits-) Kommunikation
- Mentaltechniken zur Zielerreichung

## Dozentin

Dipl.-Psychologin Imke Dirks

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
0761 38673-14  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
0761 38673-15  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)