



achtsamkeit  
und seelsorge  
**ralf braun**



achtsam © entspannt © zufrieden

---

Gesunde Menschen in gesunden Unternehmen





*Achtsamkeit  
bietet uns einen Weg,  
mit ganz unterschiedlichen  
Problemen umzugehen,*



*denn der Fokus liegt  
weniger auf den  
Schwierigkeiten selbst  
als vielmehr darauf,  
wie wir ihnen begegnen.“  
Sarah Silverton*

## Darf ich mich Ihnen vorstellen?



Ich bin Ralf Braun,  
freiberuflicher Achtsamkeitstrainer  
und Diplomtheologe.

Mein Anliegen ist es,  
Menschen auf dem Weg  
zu sich selbst zu begleiten,  
zu mehr Selbstbestimmung  
zu mehr Selbstverantwortung  
und zu mehr Zufriedenheit.

Die Praxis der Achtsamkeit,  
über 25jährige Erfahrung als Seelsorger  
und 20 Jahre in leitenden Funktionen,  
sowie eine solide Grund- und  
Weiterbildung befähigen mich dazu.

Ihr Ralf Braun

## Für Ihr gesundes Unternehmen



Achtsamkeit ist Leben im Hier und Jetzt!

Achtsamkeitsbasierte Wege ermöglichen:

- ⊙ Bewusst dem begegnen,  
WAS JETZT IST
- ⊙ Mehr Lebens- und Arbeitszufrieden-  
heit erfahren
- ⊙ Stress erkennen und bewältigen
- ⊙ Selbstfürsorge für ein gesundes  
Leben
- ⊙ Verbesserte Kommunikation
- ⊙ Burnout-Prophylaxe, weniger  
Rückfälle nach Erkrankungen
- ⊙ Minimierung von Fehlzeiten

Ich trage gerne mit dazu bei, dass Ihr Un-  
ternehmen ein gesundes Unternehmen  
mit gesunden Mitarbeitenden in einer  
gesundheitsfördernden Atmosphäre ist  
und bleibt.

## Mein Angebot an Sie



### ⊙ „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA)

Zehn Unterrichtseinheiten in einer festen  
Gruppe im Arbeitsalltag Ihres Unterneh-  
mens sowie tägliche Achtsamkeitsübun-  
gen von drei bzw. fünfzehn Minuten.

### ⊙ „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (mbsr-8-Wochen-Kurs)

Die Übungen der *mindfulness based stress  
reduction* werden in acht Trainingseinhei-  
ten eingeführt, sowie täglich zu Hause  
praktiziert.

### ⊙ „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung“ (PME)

Acht Trainingseinheiten sollen die Anwen-  
dung von PME als gesundheitliche Prä-  
ventionsmaßnahme sowie den Transfer  
in den persönlichen Alltag ermöglichen.

### ⊙ Weitere Möglichkeiten

Speziell auf Ihr Unternehmen abge-  
stimmte, achtsamkeitsorientierte Maß-  
nahmen wie Kommunikationstrainings,  
Entwicklung von Mitgefühl mit sich und  
anderen, Impulstage, Retreats u.v.m.

## Meine Methoden



Achtsamkeit ist die Haltung, dem, was  
JETZT geschieht, BEWUSST zu begegnen,  
ohne vorschnell in eine BEURTEILUNG zu  
fallen.

Erlern und unterstützt wird Achtsamkeit  
in Körperwahrnehmungsübungen und  
Meditation sowie in Reflexion und  
Austausch der gemachten Erfahrungen.

### ⊙ Achtsamkeitsbasiert

Achtsamkeit und die Anleitung dazu ist  
das leitende Prinzip und Interesse der  
verschiedenen Trainings.

### ⊙ Personenorientiert

Im Mittelpunkt des Interesses stehen das  
Wohl und die Gesundheit der einzelnen  
Personen.

### ⊙ Ressourcenorientiert

Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt auf  
realistischen Entwicklungspotentialen  
und orientiert sich an den vorhandenen  
Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die  
Trainings haben rein präventiven und  
keinen therapeutischen Charakter.



# achtsamkeit und seelsorge

## ralf braun

### Kontakt

Ralf Braun  
Achtsamkeit und Seelsorge  
Mevisenstraße 16  
50668 Köln

☎ 0049 173 3144160

✉ [info@achtsamkeit-seelsorge.de](mailto:info@achtsamkeit-seelsorge.de)

🏠 [www.achtsamkeit-seelsorge.de](http://www.achtsamkeit-seelsorge.de)

📘 [www.facebook.com/  
achtsamkeitundseelsorge](https://www.facebook.com/achtsamkeitundseelsorge)

### Mitgliedschaften

