



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

🏠 www.achtsamkeit-seelsorge.de

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

Mitgliedschaften

