



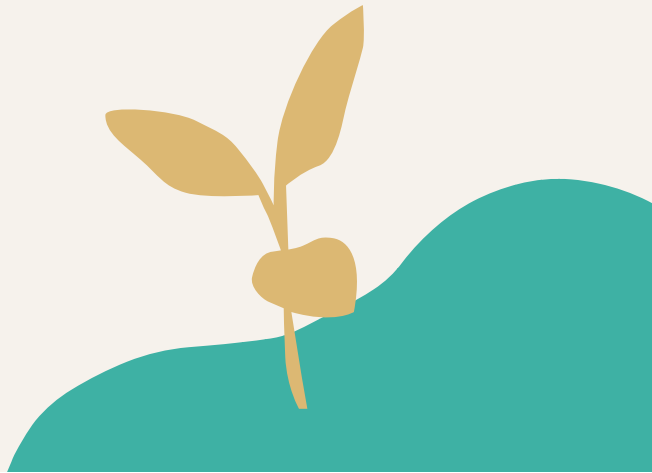
WORKSHOP  
19. & 20.11.2022

# Bewusst und Connected. Liebevoll Sein - mit dir und deiner Mitwelt

Gemeinsame Entfaltungsreise  
in Karlsruhe

**Raumgebende**

Germán A. Barona  
Schareska Antequera





# Bewusstes Handeln

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
(Viktor E. Frankl)

Fragst du dich auch manchmal, ob man nur „in“ ist, wenn man „on“ ist? Wer durchgängig auf social media posts veröffentlicht, erreichbar, eng getaktet und multitaskingfähig unterwegs ist, erscheint als besonders erfolgreich und leistungsfähig. Doch ist das wirklich so? Welche Möglichkeiten gibt es für uns Menschen, der zunehmenden Beschleunigung zu begegnen?

Die Macht der Gewohnheit und unser Unterbewusstsein lassen uns reaktiv handeln. Im beruflichen wie im privaten Kontext kann das zu Stress, Fehlentscheidungen, Ärger und Unverständnis führen.



Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, mit der du die besonderen Anforderungen der heutigen Welt besser bewältigst. Achtsamkeit meint ein bewusstes, wohlwollendes Wahrnehmen des Augenblicks – der Gedanken und Gefühle, des Körpers und der Umgebung.

Diese Haltung hilft, gezielt zur Ruhe zu kommen, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden und verbunden im gegenwärtigen Moment zu sein. Und diese Haltung stärkt die Fähigkeit - statt automatisiert zu reagieren - im Umgang mit uns selbst, Freund:innen, Partner:innen und Kolleg:innen liebevoll, reflektiert und offen zu handeln.

Die Achtsamkeit verbinden wir mit The Wholeness Work®. Begründet von Connirae Andreas ist sie ein Weg der tiefen inneren Arbeit, auf dem du zu Lösungsmöglichkeiten kommst und aktuelle Probleme und Lebensthemen in positive Energie umwandelst.

Sie ist eine wirkungsvolle Methode, um Blockaden und emotionale Trigger aufzulösen, Themen wie Schuld und Scham zu transformieren sowie Aspekte deiner Identität ganzheitlich in deine Natur zu integrieren.

## TEILNEHMENDE

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mehr Bewusstsein in ihrem Alltag wünschen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir setzen ein Interesse an Selbstentfaltung und Freude an mehr Bewusstheit voraus. Dazu die Bereitschaft zur Selbstreflexion und die Lust, gemeinsam zu lernen und zu experimentieren. Die aktive Interaktion mit den anderen Teilnehmenden ist Teil der Reise.

## RAUMGEBENDE

Germán Augusto Barona: “Im Kontakt Menschen berühren, neue Pfade zu finden“ ist mein Leitsatz. Ich coache und begleite Menschen auf ihrer Entfaltungsreise, arbeite als zertifizierter Trainer für Mindfulness in Organisationen für das Mindful Leadership Institut (MLI) in Salzburg und engagiere mich als Botschafter der Achtsamkeitsverbände.  
[www.barco.coach](http://www.barco.coach)

Schareska Antequera de F.: Ich bin Schareska, Unternehmerin sowie Life- und Business-Coach. Ich möchte meine Erfahrung und Fähigkeit zur tiefen Wahrnehmung mit meiner mitfühlenden Art einsetzen, um Menschen wie dich dabei zu unterstützen, sich wieder auf ihr inneres Strahlen zurückzubedenken.  
[www.amocomosoy.com](http://www.amocomosoy.com)





## INHALTE

In der gemeinsamen Entdeckungsreise über zwei Tage gehen wir auf den Ursprung der Achtsamkeits-Forschung ein und zeigen biologische und psychische Auswirkungen auf. In praktischen Übungen laden wir dich ein, kontinuierlich in deiner Präsenz zu sein. So entwickelst du deine ganz persönliche Achtsamkeit und deinen Weg, wie du deinen Alltag im liebevollen Kontakt mit dir und deiner Mitwelt noch wirksamer und erfolgreicher gestaltest.

### Diese Themen gehen wir an:

- Neurobiologische Grundlagen von Flow, Stress und Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Selbstführung und in der Zusammenarbeit
- Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz durch Achtsamkeit
- Stärkung von Resilienz, Empathie und Fokus im Alltag
- Achtsamkeit in der Forschung - Studien und Good-Practice-Beispiele
- Stressauslöser erkennen, Impulskontrolle entwickeln
- Übungen und Techniken für die eigene Praxis, z.B. Bodyscan, Atem-Meditation, 3-Punkt-Meditation, Journaling
- Transformative Selbstcoaching-Methoden wie The Wholeness Work® nach Connirae Andreas

# Komme mit auf die Reise



Auf einer gemeinsamen Reise am **19. & 20.11.2022** erarbeiten wir in Theorie und viel Praxis, wie du die Achtsamkeit in Verbindung mit The Wholeness Work® in deinem Leben gewinnbringend für dich und in Verbundenheit mit deiner Mitwelt einbringen kannst.

Deine Investition für dieses zweitägige Training liegt bei **690,00 € plus Tagungspauschale** für Getränke, Pausensnacks und Mittagessen über 50,00 €/Tag zuzüglich 19% MwSt.

Jetzt anmelden: [gleich hier](#) oder per Email.

**ADRESSE:**

Die Räume  
Linkenheimer Allee 8,  
76131 Karlsruhe

**TELEFON:**

0151-22432473  
0176-18080801

**EMAIL:**

info@amocomosoy.com  
german.barona@barco.coach