



MINDfulness Meditation Training

1x wöchentlich
insg. 8 Sessions (à 2h)
mit Anja Vransy

*When we get too caught up in the
busyness of the world,
we lose connection with
one another – and ourselves*

Jack Kornfield



Wofür?

Achtsamkeit scheint omnipräsent - aber was hat Achtsamkeit eigentlich mit Meditation zu tun? Wie kann ich meine eigene Praxis entwickeln, und das ganze auch ganz praktisch für meinen Arbeitsalltag nutzen, um gesund und mit mehr Gelassenheit (zusammen) arbeiten zu können?

Das lernen und erleben wir in diesem Kurs systematisch. Achtsamkeit und Meditation unterstützen dabei, das eigene Innenleben besser kennenzulernen und einen cleveren Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln.

Über die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation spricht der Neurowissenschaftler Richard Davidson in seinem [talk @ Wisdom 2.0. \(link\)](#)



Was?

Kennenlernen der Grundtechniken der Achtsamkeit (Mindfulness)

Einen leichten, aber tiefgehenden Einstieg in eine achtsame Grundhaltung & in die eigene Meditationspraxis finden.

Geführte Meditationen, Atemtechniken & Mikro-Übungen, um aufmerksamer, offener und gelassener den eigenen (Arbeits-)Alltag zu gestalten.

Tiefe Entspannung und Reflexion –

Impulse für mehr Wohlbefinden & neue Blickwinkel für die eigene Entdeckungsreise - jenseits gewohnheitsmäßigen Denkens.



Wie?

In 6 bzw. 8 Modulen die Basics erlernen

1. **Raus aus dem Autopilot:** Die eigene Reiz-Reaktions-Kette durchbrechen, mehr Gelassenheit entwickeln & den eigenen Geist besser kennenlernen
2. **Eintauchen ins Bewusst.Sein:** Echtzeitkompetenz trainieren
3. **Körperwahrnehmung trainieren:** Body-Scan – Meditation
4. **Gehmeditation:** Gehen als Meditationsform und Alltags-Übung
5. **Achtsamkeit & Stress:** Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die Mut machen...
6. Zwischen **innerem Spamfilter & radikaler Akzeptanz:** Umgang mit (schwierigen) Gefühlen und Gedanken

Zusatzmodule

1. **Neues Lernen durch traditionelle Weisheitspraktiken:** Herz & Geist Qualitäten für die digitale Welt
2. **Emotionale Intelligenz, Mitgefühl und WeQ:** Kompetenzen für Zusammen-Sein & Zusammen-Arbeit



Wer?

- **Anja Vraný** – mit Freude, Neugier und Spürsinn begleite ich seit vielen Jahren Menschen und Teams. Mein Ansatz verbindet intuitive, achtsamkeitsbasierte und systemische Herangehensweisen mit psychologischen & neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.
- **Intensive Meditations- und Yogapraxis** (seit 15 Jahren), regelm. Retreats.
- **Mindfulness Meditation Teacher** mit umfassender Ausbildung (u.a. laufende Zertifizierung im Rahmen eines 2-jährigen Programms von Jack Kornfield und Tara Brach).
- **Trainerin für Mindfulness in Organisationen** (zertifiziert: ÖBAM/VFAM)
- **Systemischer Coach** (GST München) & **Sparring-Partner** für Menschen & Teams, die ihr volles Potential entfalten möchten www.purpose-teams.com
- Dozentin für Teamentwicklung an der **Hochschule München/SCE**
- Ehrenamtliches Vorstandsmitglied im **Förderverein Refugio München** (www.refugio-muenchen.de)
- **Aktuelle Veröffentlichung:** Achtsamkeit für Start-ups – Katalysator einer neuen Arbeitswelt? [Link](#)



Interesse?

Ich freue mich über ein **Gespräch**,
eine **Anfrage für ein Training/ Workshop/**
Kurs für Dich, Dein Team oder Deine
Organisation,

Email an anja.vrany@gmail.com





Feedback von Teilnehmer*innen

*Sich darauf zu besinnen, was mir wirklich wichtig ist - in dieser hektischen Phase - das war sehr hilfreich und inspirierend.
(nach Workshop bei **LinkedIn Deutschland**)*

*Jetzt verstehe ich, was Achtsamkeit mit mir zu tun hat
(nach Impuls-Vortrag mit Q&A bei **LinkedIn Deutschland**)*

*Ich kann mich besser in meine Kollegen reinversetzen – auch wenn `s heiß hergeht. Das hat einiges verändert.
(nach Workshop bei **Testbirds GmbH**)*

*Das was ich über den Kurs erzählt habe hat meine Partnerin inspiriert, das jetzt auch zu machen
(nach 8-Wochen-Kurs bei einer **Krankenversicherung**)*

*Anja hat eine Atmosphäre geschaffen, in der ich mich schnell sicher gefühlt habe – inmitten meiner KollegInnen. Für mich nicht selbstverständlich... (nach 8-Wochen-Kurs bei einer **Krankenversicherung**)*

*Mir hat gefallen, wie einfühlsam und individuell Anja auf die Teilnehmer eingegangen ist (nach 8-Wochen-Kurs bei einer **Krankenversicherung**)*