

Achtsamkeits-News

April 2015



Wieder eine Anerkennungsurkunde

Schon im Jänner 2015 haben wir eine Urkunde vom Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, BM Rudolf Hundstorfer, für unsere Umsetzung des Achtsamkeitsansatzes im Klinikum Klagenfurt bekommen. Hier geht's zur [Projektbeschreibung](#) und zur Urkunde.

Noch Plätze frei

Ich werde immer wieder gefragt, ob es noch freie Plätze für das Schweige-3-Tages-**Achtsamkeitsseminar** (retreat) Anfang Juni noch Plätze gibt. Ja, es gibt noch Plätze, aber nicht sehr viele. Wer Interesse hat, bitte bald anmelden. Mehr [Informationen findet Ihr hier](#).

Kommunikation

Die Vorstellung des Achtsamkeitsansatzes auf dem **Symposium "Responsible Prevention"** und der Austausch mit präventiv arbeitenden Orthopäden war sehr spannend. Vor allem hat mich ihr Bericht über die Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Rückenschulen in Betrieben beeindruckt. Das **1-Tagesseminar "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"** in der Diakonie war mit 15 TeilnehmerInnen ausgebucht und ein sehr lebendiger Tag. Beim **Health Day bei Infineon**, Villach haben über 50 Personen beim Gewinnquiz mitgemacht. Nach 5 Stunden Standbetreuung hab ich ganz schön meine Füße gespürt und meine Stimme war auch etwas angeschlagen.

Laufende Achtsamkeitsgruppe

Nach der Osterpause (ab 13. April) findet die [laufende Achtsamkeitsgruppe](#) wieder jeden Montag von 19.00 bis 21.00 statt. Jeder und jede, die schon einen 8-Wochen-Kurs gemacht oder Retreaterfahrung haben, sind herzlich eingeladen, Montags einmal vorbeizuschauen.

Ich wünsche Euch Frohe Ostern

lg

Frank Zechner

Wer keine Achtsamkeits-News mehr bekommen möchte, kann sich hier [abmelden](#).