



## **Achtsamkeits-Retreat**

### **Kraftvoll und nachhaltig führen durch Achtsamkeit**

Gute Selbstregulation durch Einbau der Achtsamkeit in den Alltag ist nicht nur für die Geschäftswelt, sondern auch privat unabdingbar. Nur wie macht man das richtig?

Der Hauptfokus an diesem Retreat liegt auf Achtsamkeitspraxis, die auch in den Alltag übertragen werden kann. Du wirst die wertvolle Wirkung von Achtsamkeit verstehen und erfahren, wie Du Dein Leben damit wesentlich entlasten und bereichern kannst. Zusätzlich bekommst kurze intensive Einführungen in Themen, die Dich in Deiner Selbst-Regulation, Loslassen und Verzeihen unterstützen.

Ich stütze mich dabei auf meine Erfahrungen aus der eigenen langjährigen Meditationspraxis und auf das Wissen, dass ich u.a. von großen buddhistischen Meistern gelernt habe.

Wir alle haben täglich mit Störungen zu tun. Das sind ablenkende Gedanken und daraus resultierende unangenehme oder angenehme Gefühle und (fast unkontrollierte) Impulse oft aufs Handy oder nach den Mails zu schauen.

Nur wenige wissen, was bei diesen internen Störungen unterschwellig im Gehirn passiert, wieviel es mit unserer Produktivität zu tun hat und was Du alles selbst bewirken kannst.

Erkenntnissen der Forschung zeigen, was die bestmögliche Produktivität des Gehirns und gute Leistung eigentlich von uns braucht.

Daraus ergibt sich folgende Formel:

### **Leistung = Potential – Störungen**

Denn was verursacht eigentlich Deinen Stress? Das sind Gedanken. Du bist vielleicht heute schon sehr gestresst, obwohl das wichtige Meeting erst am Montag stattfindet. Unsere Gedanken werden von einem bestimmten Netzwerk in unserem Gehirn verursacht. Dieses nennt man Default Mode Network.

Achtsamkeit benutzt dagegen ein anderes Netzwerk in unserem Gehirn. Wenn ich dieses einschalte – und das kann jeder von uns – schalte ich den Default Mode Network aus!



Biologisch können Deine Gedanken nicht aktiv sein, wenn Du dieses Achtsamkeits-Netzwerk aktiv einschaltest!

Genau in diesen Momenten entsteht eine innere Entspannung, Energiezufluss und gute Distanz zu den Geschehnissen.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass solch regelmäßiger Wechsel zwischen den beiden Netzwerken des Gehirns nach einiger Zeit die Verkleinerung der Amygdala bewirkt und sogar ihre Aktivität verringert. Die Stressquelle in Deinem Gehirn wird dank Achtsamkeit in Schach gehalten.

Mehr dazu findest gibt es im Artikel [Selbstregulation als Metakompetenz der Führungskraft](#).

Es ist zu beachten, dass nicht jede Meditation, die auf dem Markt angeboten wird mit Achtsamkeit zu tun hat. Sehr oft sind es Meditationen, bei denen mehr um Konzentration als Achtsamkeit geht. Dann gibt noch viele Arten von begleiteten (auch christlichen) Meditationen, die sich z.B. um einen bestimmten Gedanken, Metapher oder Losung drehen um die Reflektion darüber anzuregen.

Das sind nichts anderes wie „Spaziergänge“ im Default Mode Network und das Umschalten auf das heilsame Achtsamkeits-Netzwerk findet nicht statt!

Ein Achtsamkeits-Retreat ist wertvoll investierte Zeit in Deine Zukunft, die

- Dein Wohlergehen im Alltag steigert
- Dir Wege zeigt, Dich zu entlasten
- Deine Leistungsfähigkeit erhöht und
- Deine Beziehungen verbessert.

**Nächsten Termine:**

17.6. bis 18.6.2017 von 10:00 bis ca.16:30h

19.8. bis 20.8.2017 von 10:00 bis ca.16:30h

**Ort:**

An einem friedvollen und ruhigen Ort in der Natur nahe Frankfurt. Die genaue Adresse wird bei [Anmeldung](#) bekannt gegeben.

**Kosten:**

370.- EUR inkl. MwSt. für Privatzahler.

370,- EUR zzgl. 19% MwSt. für Firmen oder Selbständige.

Für Anmeldungen bis 31. Mai sind es nur 270.-EUR (inkl. MwSt. für Privatzahler - zzgl. 19% MwSt. für Firmen und Selbständige)

Snacks und Getränke während der Kurszeiten sind in der Kursgebühr enthalten. Das Mittagessen ist nicht enthalten.



## Ablauf

### Samstag

9:30 – 11:00 Uhr : Einführung in die Achtsamkeitspraxis

11:30 – 13:00 Uhr : Vertiefung der Achtsamkeitspraxis

#### Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr : Geführte Meditation zum Thema Ärger loslassen

15:00 – 16:00 Uhr : Vertiefung der Achtsamkeitspraxis

16:00 - 16:30 Uhr : Raum für Fragen

### Sonntag

9:30 – 11:00 Uhr : Denken & Gedanken beobachten

11:30 – 13:00 Uhr : Vertiefung der Achtsamkeitspraxis

#### Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr : Einführung zum Thema Wertschätzung & Erfolg

15:00 – 16:00 Uhr : Vertiefung der Achtsamkeitspraxis

16:00 – 16:30 Uhr : Raum für Fragen

Die Anfangs- und Endzeiten für die An- und Abreise haben wir zur Planbarkeit festgelegt. Die anderen Zeiten sind vorläufig und zur Orientierung gedacht. Es finden selbstverständlich kurze Pausen zwischen den Einheiten statt. Die Einführung und begleitete Meditation können individuell auf Wunsch durch eine Vertiefung der Achtsamkeitspraxis ersetzt werden.



## Valentina Levant

### Karriere-Coach für Führungskräfte



Als systemischer Executive Coach begleite ich (auch angehende) Führungskräfte, Manager und Unternehmer in Umbruchzeiten und bei Findung des neuen stimmigen Weges beruflich oder privat.

Von Stärkung der eigenen Stärken, Wertefindung, mehr Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Gestaltung eines exzellenten Bewerbungsprozesses bis zur nachhaltigen Befähigung der eigenen Mitarbeiter – das sind Themen, warum sich Führungskräfte an mich wenden.

Es ist mir ein Herzensanliegen, Leader professionell dabei zu begleiten, mehr Achtsamkeit in ihren Alltag einzubauen um somit in ihre Kraft und Größe zu kommen und sich Authentizität zu erlauben.

In meine Arbeit fließt Wissen aus der buddhistischen Philosophie und Heilarbeit mit Pferden ein. Regelmäßige Meditationen, Visualisierungs- und Vergebungsarbeit in den Sitzungen sind wichtige Bestandteile meines Wirkens als Coach.

Aufgrund meiner ungewöhnlichen Vita bzw. Einschulung sowie Studium in drei verschiedenen Ländern gehören Deutsch, Englisch, Französisch und Russisch zu meinen Arbeitssprachen.

#### **Mein Bildungsweg und berufliche Erfahrungen, die Dir dienen**

- Vierjährige Ausbildung zum systemischen Coach/Therapeut
- Einjährige Ausbildung in hypnotherapeutischen Kommunikation
- Zweijährige Ausbildung als PSYCH-K® Coach
- Mehrjährige Weiterbildung in der Kommunikation und Körpertherapie
- Beginn der dreijährigen Weiterbildung in Trauma Healing nach Peter Levine
- Ausbildung als Psychotherapeutin HP
- Heilarbeit mit Pferden, wie Pferde Führungskräfte schulen
- Regelmäßige Teilnahme an Vipassana-Retreats (Achtsamkeits-Meditation)
- Seminare zur Entwicklung der Führungskraft (Syst Institut München)
- Seminare für Konfliktlösung in Unternehmen (Syst Institut München)
- Seminare in der Gewaltfreien Kommunikation
- Schamanische Trommelreisen
- Vertiefung der verschiedenen Coachingmethoden, wie Hypnotherapie nach M.H. Erickson, lösungsorientiertes Coaching und The Work® nach Byron Katie
- Studium in Heidelberg, Sorbonne und Sankt-Petersburg (Übersetzen und Medizin als
- Regelmäßige Supervision und Mentoring durch insgesamt drei Experten.



Seit meinem Studium habe ich mehrere verschiedene Positionen im Vertrieb besetzt, von Sales Administrator bis European Executive Sales Manager über Key Account Manager und Project Manager mit Mitarbeiterführung. Unterschiedliche Auszeichnungen als Top-Mitarbeiterin der Woche/des Monats prägten damals meinen Berufsalltag.

Vor ca. 7 Jahren lernte Vipassana Meditation in der Tradition von Ajahn Tong kennen. Mehrere intensive Vipassana-Retreats, unter anderem in Thailand und Indien, unterstützten den Prozess der Bewusstwerdung, brachten mir Achtsamkeit, Ruhe und Fokussierung. 2014 machte ich die erste Pilgerreise zu den heiligen buddhistischen Stätten in Nordindien und Nepal. Die mitgebrachten Erkenntnisse bereichern heute meine Arbeit Coach, Trainer & Therapeutin.