

## Zeit für mich...

### "Entschleunigung statt Time Management"

In diesem Workshop – oder eigentlich „Pausenshop“ ;-) - beschäftigen wir uns mit dem **Prinzip „Zeit“, Tempo und Muße**. Bei den Griechen gab es die quantitative Zeit der Bewegung - „Kronos“, die wir mit der Uhr messen. Daneben existierte die qualitative Zeit, die "rechte Zeit" – „Kairos“, die wir bei Erlebnissen empfinden. Verstärkte Kontemplation, d.h. ein In-sich-Gehen, sich der Muße hingeben fördert das eigene Zeitempfinden und das Entwickeln eines angemessenen Tempos im Leben.

Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre rechte Zeit, ihr eigenes Tempo und ihren eigenen Rhythmus (wieder) spüren zu lernen. Wie zelebriere ich meine Pausen vom Tempo „draußen in der Welt“? Was tut mir gut, wenn ich innehalte? Es geht einerseits um das Finden von Momenten der Muße und wie wir diese gestalten wollen. Andererseits darum, wie wir (wieder) mehr Zeit zum Nachdenken und Nachspüren finden können. Damit geben wir den natürlichen Bedürfnissen nach Ausgleich, Ruhe und Entspannung nach.

Achtsamkeitsübungen fördern die Selbstwahrnehmung. Bewegungsübungen und mentale Techniken zur Entspannung werden vorgestellt, erprobt und ihre Umsetzung für den Alltag angedacht. Philosophischer Austausch in der Gruppe rund ums Thema ergänzt die praktischen Übungen.



#### **Methoden:**

Theoretische Inputs / Dialoge / Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen

**Ziele:** Sensibilisierung für eigenes Tempo, eigenen Rhythmus und Momente der Muße.

**Dauer:** 1- 2 Tage

**Ort:** Inhouse; gerne organisieren wir auch einen Seminarraum in ihrer Nähe

#### **Investition:**

Auf Anfrage

[www.perspektiven.or.at](http://www.perspektiven.or.at)

M: +43 (0) 664/531 0 542 T./F.: +43 (0) 2252/789 27 office@perspektiven.or.at

Sängerhofgasse 36 A-2512 Tribuswinkel UID:ATU56325907 FN: 337270k