

## **Gabi Frank – Achtsamkeitstraining & MBSR in Gauting**

Als erfahrene Achtsamkeitslehrerin begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit. In meinen 25 Jahren als Führungskraft in der freien Wirtschaft habe ich die transformative Kraft der Achtsamkeit selbst erfahren. Ich biete Achtsamkeitskurse für Privatpersonen und Präventionskurse für Unternehmen in Präsenz oder Online an.

### **Für wen ist mein Achtsamkeitsprogramm geeignet?**

Mein Angebot richtet sich an alle, die bewusster und entspannter leben möchten, darunter:

- **Berufstätige**, die besser mit Stress umgehen wollen
- **Eltern & Großeltern**, die mehr Ruhe im Alltag suchen
- **Menschen mit Schlafproblemen oder chronischen Schmerzen**
- **Neugierige**, die sich persönlich weiterentwickeln möchten

### **Was erwartest du in meinen Kursen?**

In meinem 8-wöchigen **MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction)** lernst du, Achtsamkeit als effektive Methode der Stressbewältigung anzuwenden. Inhalte des Kurses:

- ✓ **Meditationen** für mehr innere Ruhe
- ✓ Achtsame **Körperwahrnehmung & sanfte Yogaübungen**
- ✓ Strategien zur **Stressbewältigung & Selbstreflexion**
- ✓ **Achtsame Kommunikation** für gelasseneren Beziehungen
- ✓ Umgang mit **schwierigen Gefühlen**

Alle Übungen werden von mir persönlich angeleitet, inklusive Audiodateien und Kursunterlagen für dein Training zu Hause.

### **Welche Effekte hat Achtsamkeit?**

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis kannst du Stress reduzieren, deine Resilienz stärken und gelassener mit Herausforderungen umgehen. Sie verbessert zudem deine Konzentration, fördert erholsamen Schlaf und schenkt dir mehr Energie und Lebensfreude. Auch deine Beziehungen profitieren, da du bewusster kommunizierst und empathischer reagierst. Achtsamkeit hilft dir, den Moment intensiver zu erleben und ausgeglichener durch den Alltag zu gehen.

### **Warum Achtsamkeit mit mir in Gauting?**

Gauting bietet eine wunderbare Umgebung für Achtsamkeit – umgeben von Natur und Stille. Meine Kurse sind persönlich, praxisnah und in kleinen Gruppen, sodass du intensiv profitieren kannst. Auch **Online-Kurse** sind verfügbar, damit du flexibel teilnehmen kannst.

### **Neugierig?**

Dann schau auf meiner Website vorbei: [www.achtsamkeit-gauting.de](http://www.achtsamkeit-gauting.de). Hier findest du alle Kurstermine und Infos. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit zu begleiten!

*"Meditation ist ein Abenteuer, weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht."*  
Jon Kabat-Zinn