



1 TAG MIT DR. BRITTA HÖLZEL

ACHTSAMKEIT, VERBUNDENHEIT,
EMOTIONSSTEUERUNG &
LEISTUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN

Samstag, 25.04.2026, Zürich

STRESS IN RESILIENZ VERWANDELN

Unsere (Arbeits-)Welt ist geprägt von hohem Tempo, steigenden Anforderungen und ständiger Veränderung. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und Stress gesund zu bewältigen. Achtsamkeit bietet hierfür wissenschaftlich fundierte und zugleich praxisnahe Wege, Resilienz im Alltag zu fördern. Die Neurowissenschaftlerin und Achtsamkeitsexpertin Dr. Britta Hölzel verbindet an diesem Seminartag aktuelle Forschung mit konkreten Übungen zu Stressbewältigung, Emotionsregulation und Verbundenheit:

- Stress und Gehirn: biologische Stressreaktionen verstehen und regulieren
- Achtsamkeit & Körpergewahrsein zur wirksamen Stressreduktion
- Umgang mit schwierigen Gefühlen, Schmerz und Depression
- Veränderung automatischer emotionaler Muster
- Achtsamkeit & Resilienz im Arbeitsalltag: praxisnahe Übungen für Balance und gesundes Leisten

Dr. Britta Hölzel ist Neurowissenschaftlerin, Diplom-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin. Sie erforschte die Wirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn u. a. an der Harvard Medical School und der Charité Berlin. Ihre Arbeiten sind international publiziert und medial vielbeachtet. Sie leitet das Institut für Achtsamkeit und Meditation (I AM) in München und ist Autorin mehrerer Bücher und Übungsmedien.



INFOS & ANMELDUNG
AUF UNSERER
WEBSITE:



Die Anzahl Plätze **ist begrenzt**,
daher empfehlen wir **eine
frühzeitige Anmeldung.**