



entspannt  
und kreativ

## Kontakt

## Jürgen Kalweit

Heilpraktiker – Psychotherapie  
Zen-Executive Coach  
Achtsamkeitslehrer (MBSR)

Simsonstr. 37  
45147 Essen  
0157-780 997 66

info@entspanntundkreativ.de  
www.entspanntundkreativ.de  
www.achtsamkeitscoaching-essen.de

### Weitere Angebote:

Ausbildung zum AchtsamkeitsCoach  
Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer\*in  
Achtsamkeitspraxis in Unternehmen



# AchtsamkeitsCoaching

mit Stress umgehen  
achtsame Selbstfürsorge praktizieren  
die eigenen Potentiale entfalten

*Präsenz und OnlineCoaching werden  
sinnvoll miteinander kombiniert*

Aus dem Erfahrungsraum von Ruhe und Gelassenheit,  
Ziele kreativ umsetzen

### AchtsamkeitsCoaching - 4 Module:

- **Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)**  
Erlernen von Achtsamkeitsübungen  
Entwickeln von Wegen der Selbstfürsorge
- **Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)**  
Integration in Berufs- und Alltagssituationen
- **Entfaltung persönlicher Potentiale (EPP)**  
Vertrauen in die eigenen schöpferischen Kräfte stärken
- **Zen-Praxis (ZP)**  
Präsenzschulung - spirituelle Wegbegleitung

Die Angebote der 4 Module können auch  
individuell miteinander kombiniert werden



entspannt  
UND kreativ

## AchtsamkeitsCoaching

Wenn Sie nach effektiven Wegen im Umgang mit Stress suchen, Ihre berufliche Situation reflektieren möchten und bereit sind, neue Wege der Selbstfürsorge einzuüben, dann bin ich der richtige Coach für Sie und freue mich auf ein Kennenlernen.



Die Praxis der Selbstfreundlichkeit und  
Achtsamkeit leben