

## Mut zur Muße statt Hektik und Burnout.

MP3-CD 202 (75 Min)

München  
28.März 2015



Vortrag &  
Übung mit  
Sylvia Wetzel

Entspannung - Meditation - Buddhismus

### **M 202: Mut zur Muße. München. Aryatara Institut. 28.3.2015 (75 Min)**

1-4 (60) Vortrag 28.3.15.: Herausforderungen: Ehrgeiz, Burnout, Schmerz. Kulturelle Faktoren für ungesunden Ehrgeiz. Wege aus Überforderung heraus. Ein gutes Leben: Mut zur Muße.

5-6 (6) Übung: Aufhänger, Stimmung, Hintergrund. Erwartungen, Ängste und Muster.

***Nur wenn wir innehalten, können wir bemerken, was geschieht und erinnern, was heilt. Und neues Verhalten ausprobieren. Unter Druck bleiben wir im reaktiven Modus, auf Autopilot und regredieren immer wieder auf alte Muster und Ansichten.***

**Lese-Tipp: S. Wetzel. Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Klett-Cotta März 2014.**

**Weitere Titel von Vorträgen und angeleiteten Übungen auf CD und MP3 CD finden Sie auf der Rückseite, im Jahresprogramm und auf der Homepage. [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)**

© Sylvia Wetzel 2015. Produktion und Bezug: edition tara libre, Lindenstraße 6, 14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56. [bestellungen@tara-libre.org](mailto:bestellungen@tara-libre.org)