

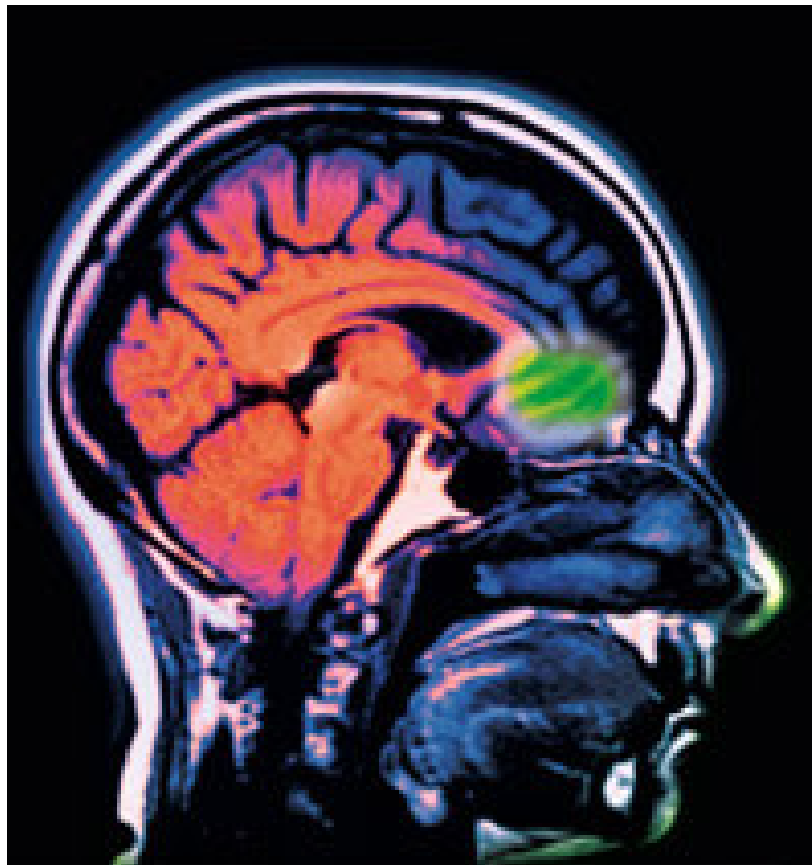
# abschalten & auftanken. 52 Übungen für Achtsamkeit & Co.



Vortrag und Buchpräsentation  
von Dr. Norman Schmid

29. September 2015  
BORG St. Pölten

# Das Gehirn auf Vollast



Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG

致最ま コ図ンは証 メ密万

国出のシ品 致最ま コ図ンは証 をに美と字印 び技す び技す 国出のシ品 致

精なフト社明 をに美と字印 び技す

# SYSTEM FAILURE

error 235553261...pending.....  
fatal ER # 5444167QW32Z\_ws @%\$\$

保の文精なフト社明

精なフト社明

及術文写て 感ザ絵シオ会親美イ 力版もレ 保の文精なフ

# Die Praxis der Meditation



„Darüber ich meditieren muss.“  
Meister Joda, Star Wars



# Die Praxis der Meditation



# Achtsamkeit - Die Kraft von Stille und Konzentration

*„Verbringe jeden Tag  
einzigste Zeit allein.“*  
Dalai Lama



# Ein guter Start in den Tag - die Teezeremonie

*„Der Tee weckt den guten Geist  
und die weisen Gedanken.  
Er erfrischt Deinen Körper  
und beruhigt Dein Gemüt.“*  
Dem mythischen Kaiser Shen Nung  
zuschrieben



# Achtsames Musikhören

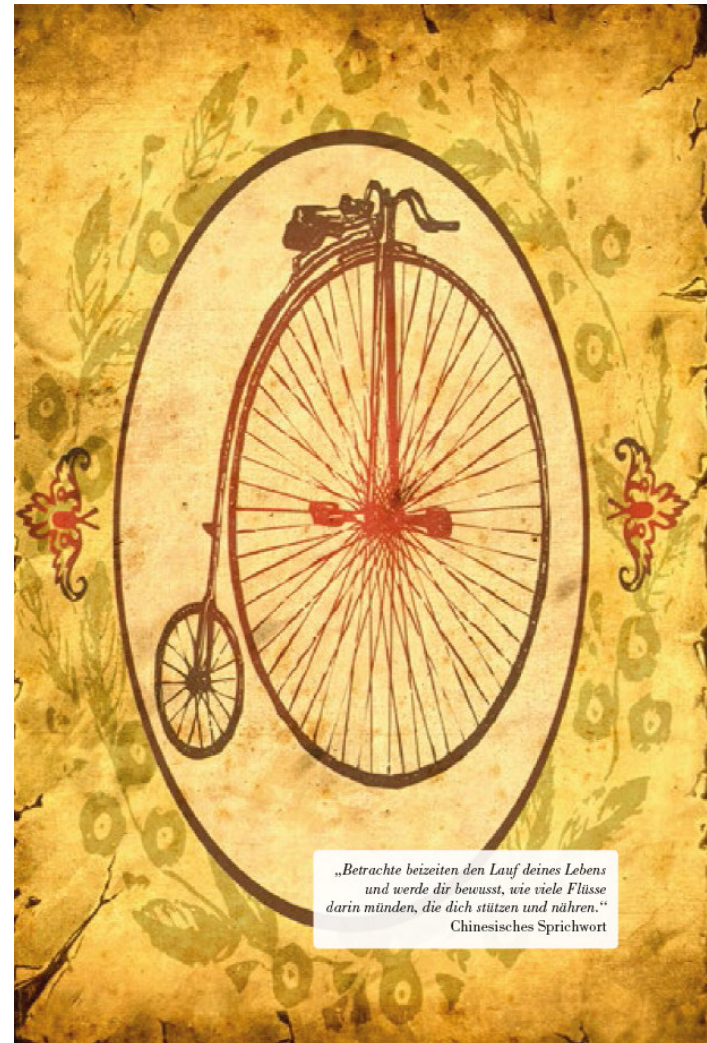
*„Die Stille zwischen den Noten  
ist genauso wichtig wie die Noten selbst.“*  
Wolfgang Amadeus Mozart





# Nahrung für die Seele - Das Lebensrad der fünf Speichen

*„Betrachte beizeiten den Lauf deines Lebens  
und werde dir bewusst, wie viele Flüsse  
darin münden, die dich stützen und nähren.“*  
Chinesisches Sprichwort



Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG

# Achtsamkeit beim Sport

*„Erreiche den Gipfel der Leere,  
bewahre die Fülle der Ruhe,  
und alle Dinge werden gedeihen.“*

Laotse



# Das Wesen hinter den Dingen

*„Dreißig Speichen treffen die Nabe  
Die Leere dazwischen macht das Rad.  
Lehm formt der Töpfer zu Gefäßen  
Die Leere darinnen macht das Gefäß.  
Fenster und Türen bricht man in Mauern  
Die Leere damitten macht die Behausung.  
Das Sichtbare bildet die Form des Werkes.  
Das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert aus.“*  
Laotse – Tao Te King



# Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen

*„Wir sind, was wir denken.  
Alles, was wir sind,  
entsteht aus unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“*  
Buddha



# Der Fels in der Brandung – Selbsthypnose für innere Stärke

*„Wenn wir an unsere Stärke glauben,  
werden wir täglich stärker.“*  
Mahatma Gandhi



# Powernap – der Energieschlaf

*„Lege dir jeden Tag deine Sorgen  
eine halbe Stunde zurück.  
Und in dieser Zeit mache ein Schläfchen.“*  
Buddha



# Neue Wege gehen

*„Im Wald zwei Wege boten sich mir dar,  
und ich nahm den,  
der weniger begangen war.“*  
Henry David Thoreau

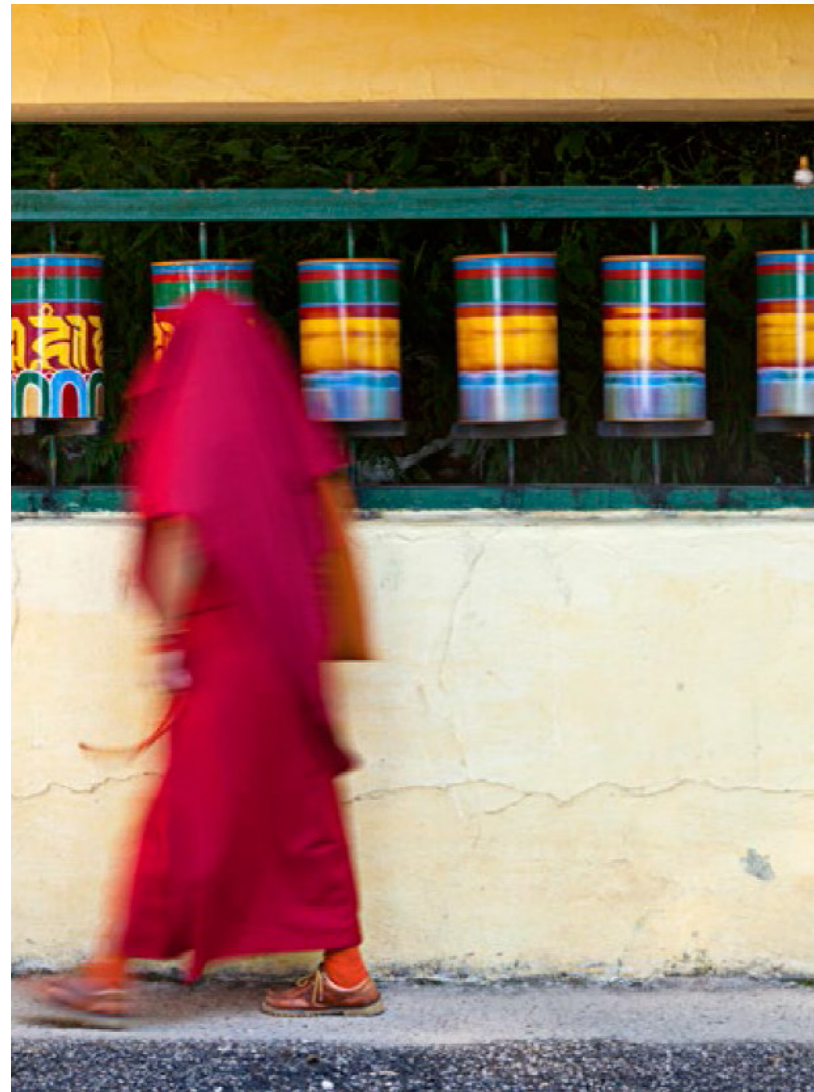


Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG

# Die Zeit verlangsamen

*„Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“*  
Aus Japan





# Das Schöne im Alltag betrachten

*„Man sollte wenigstens einmal am Tag  
ein kleines Lied hören,  
ein gutes Gedicht lesen,  
ein schönes Bild betrachten,  
und, wenn möglich,  
ein paar vernünftige Worte sagen.“*  
Johann Wolfgang von Goethe



# Viel Erfolg beim Abschalten & Auftanken!

Infos & Download  
[www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)  
[www.worklifebalance.at](http://www.worklifebalance.at)

