

# Achtsamkeit im Alltag

Seminar der hessischen  
Unternehmerfrauen



Im Rheingau fand der diesjährige UFH-Landesverbandstag statt. Ein Seminar zum Thema Achtsamkeit rundete die Tagung ab.

Foto: UFH

Im Rahmen des diesjährigen Landesverbandstages der Unternehmerfrauen im Handwerk Hessen e.V. (UFH) haben sich die Delegierten und die Gäste intensiv mit dem Thema „Achtsamkeit“ beschäftigt. Der Vortrag von Kathrin Skoupil befasste sich damit, wie Achtsamkeit hilft, im Trubel des Alltags gelassen zu bleiben, sich in dem Vielerlei der Anforderungen nicht zu verlieren, Vertrauen und Gelassenheit bei allem Tun zu erlangen. Durch eingestreute Achtsamkeitsübungen zeigte Kathrin Skoupil den Unternehmerfrauen und ihren Gästen Wege auf, um Ruhe und Abstand zu gewinnen, wachsamer zu werden und mehr Bewusstsein zu entwickeln, um heilende und ausgleichende Kräfte in sich selbst zu entdecken.

Die Teilnehmerinnen zeigten sich im Anschluss überzeugt, Anregungen und Informationen aus dem Seminar in ihren Alltag als Unternehmerfrau im Handwerk aufnehmen und nutzen zu können. Finanziert wurde das kurzweilige und aufschlussreiche Seminar von der IKK classic, Landesdirektion Hessen. Eine Fortsetzung sei nicht ausgeschlossen, waren die Schlussworte von Landesgeschäftsführer Stefan Dörner. Die IKK classic steht als Partner an der Seite der Unternehmerfrauen und stellt ihr besonderes Seminarprogramm gerne zur Verfügung.

## Impressum

Verantwortlich: Dipl.-Ök. Harald Brandes,  
Bierstadter Str. 45, 65189 Wiesbaden,  
Telefon 0611/136-111,  
Telefax 0611/136-120,  
E-Mail: harald.brandes@handwerk-hessen.de

Deutsche Handwerkes Zeitung  
Ausg 15/16 1. Aug. 2014