

Lunch & Learn 2023 – save the date!

ACHTSAMKEIT, GESUNDHEIT & ZUFRIEDENHEIT

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann



2. Februar

13:00-13:45 Uhr
Gute Vorsätze
Ziele setzen
und erreichen
mit Herz und
Hirn

14. März

13:00-13:45 Uhr
Aufschieberitis
Dinge mit Fokus
und Achtsamkeit
geregelt kriegen

25. Mai

13:00-13:45 Uhr
Embodiment
Kopf und Körper
im Einklang

31. August

13:00-13:45 Uhr
Angst & Scham
Zwei ungeliebten
Gefühlen auf der
Spur

23. November

13:00-13:45 Uhr
**World
Kindness Day**
Mehr Freude in die
Welt bringen

Austausch Achtsamkeit

13:00-13:45 Uhr
23. Februar
27. April
15. Juni
19. Oktober
7. Dezember

Lunch & Learn 2022 – save the date!

ACHTSAMKEIT, GESUNDHEIT & ZUFRIEDENHEIT

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann

28. April

13-13:45 Uhr

Aufblühen in
schwierigen
Zeiten

19. Mai

13-13:45 Uhr

Mehr **Fokus &
Präsenz** bei der
Arbeit & im
Privatleben

30. Juni

13-13:45 Uhr

**Energie &
Emotionen** auf
gesunde Weise
managen

8. September

13-13:45 Uhr

Umgang mit
deinen **inneren
Kritikern**

20. Oktober

13-13:45 Uhr

**Kreativität &
Flow** fördern

17. November

13-13:45 Uhr

Mit **Selbstmit-
gefühl &
Freundlichkeit**
wachsen

Lunch & Learn 2021 – save the date!

ACHTSAMKEIT, GESUNDHEIT & ZUFRIEDENHEIT

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann

27. Mai

13-13:45 Uhr

Wie
Achtsamkeit
deine
Gesundheit
unterstützt

24. Juni

13-13:45 Uhr

Wie **Werte &
Stärken** mehr
Balance in
dein Leben
bringen

2. September

13-13:45 Uhr

Was es mit
Emotionen auf
sich hat & wie
sie dein Leben
bereichern

7. Oktober

13-13:45 Uhr

Wie du mit
deinen **inneren
Kritikern** besser
umgehen kannst

18. November

13-13:45 Uhr

Warum
Achtsamkeit
deine
Beziehungen
stärken kann

16. Dezember

13-13:45 Uhr

Wie du **Resilienz**
für dich und dein
Umfeld
verbessern
kannst

Lunch & Learn 2023 – save the date!

MINDFULNESS, HEALTH & WELLBEING

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann



2 February

12-12:45 p.m.

Good resolutions

Setting and achieving goals with heart and mind

14 March

12-12:45 p.m.

Procrastination

Getting things done with focus and mindfulness

25 May

12-12:45 p.m.

Embodiment

Connecting body and mind

31 August

12-12:45 p.m.

Anxiety & shame

Discovering two unpleasant emotions

23 November

12-12:45 p.m.

World Kindness Day

Bringing more joy into the world

Mindfulness gathering

12-12:45 p.m.

23 February

27 April

15 June

19 October

7 December

Lunch & Learn 2022 – save the date!

MINDFULNESS, HEALTH & WELLBEING

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann



28 April

12-12:45 pm (CET)

How to **flourish**
in challenging
times

19 May

12-12:45 pm (CET)

How to bring
more **focus &
presence** into
your work & life

30 June

12-12:45 pm (CET)

How to manage
your **energy &
emotions** in a
healthy way

8 September

12-12:45 pm (CET)

How you can
manage your
inner critics
better

20 October

12-12:45 pm (CET)

How to be pave
the way for
**creativity &
flow**

17 November

12-12:45 pm (CET)

How to thrive
with **self-
compassion &
kindness**

Lunch & Learn 2021 – save the date!

MINDFULNESS, HEALTH & WELLBEING

#BePresent



Verena Amonat & Eike Treis-Hoffmann



27 May

12-12:45 pm (CET)

How **Mindfulness** can support your physical & mental health

24 June

12-12:45 pm (CET)

How **values & strengths** bring more balance into your life

2 September

12-12:45 pm (CET)

What **emotions** are all about & how to manage them in a healthy way

7 October

12-12:45 pm (CET)

How you can manage your **inner critics** better

18 November

12-12:45 pm (CET)

Why Mindfulness can support your **relationships**

16 December

12-12:45 pm (CET)

How you can strengthen your **resilience** for you & those around you