

## **Kostenfreie Webinare in Zeiten der Entschleunigung – 21 Tage Achtsamkeit mit der Deutschen Sportakademie**

**Die aktuelle Situation bremst das derzeitige Leben vieler Menschen aus, bringt sie aus dem Gleichgewicht und konfrontiert sie mit einem ganz neuen Lebensrhythmus. Die Deutsche Sportakademie zeigt in der kostenfreien Online-Reihe „21 Tage Achtsamkeit“ verschiedene Wege und Übungen auf, die aktuelle Situation als Chance für sich zu entdecken, durch Achtsamkeit sich selbst im „Hier und Jetzt“ bewusst zu erleben und gelassener und glücklicher zu werden.**

Am 4. Mai 2020 startet an der Deutschen Sportakademie die kostenfreie Online-Reihe „21 Tage Achtsamkeit“. Im gewohnten, schnelllebigen Alltag bleibt das Gefühl für sich selbst zwischen Job, Familie, Freunden und Freizeit häufig auf der Strecke. Inzwischen ist deutlich geworden, wie sehr die Corona-Krise die Menschen auf sich selbst zurückwirft. Dieser Stillstand kann als Chance genutzt werden, die eigene Wahrnehmung zu verändern und zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst zu gelangen. „Achtsamkeitsübungen helfen dabei, den Körper widerstandsfähiger zu machen, ihn zu kräftigen und von innen heraus stabiler werden zu lassen“ erklärt Caroline de Jong, Achtsamkeitstrainerin und Dozentin der Deutschen Sportakademie.

Als langjähriger Spezialist für digitales und flexibles Lernen bietet die Deutsche Sportakademie als Gerüst der Online-Reihe die drei kostenfreien Webinare zu den Themen Achtsamkeit im Stillstand, Achtsamkeit im Sport und Achtsamkeit mit Kindern an. Begleitet werden die Webinare über den Blog, die Social Media-Kanäle und den neuen Podcast der Deutschen Sportakademie, sowie mit einem Achtsamkeits-Tagebuch. Insbesondere in Zeiten wie diesen sind solche webbasierten Lernmedien von hoher Bedeutung. Sie ermöglichen das orts- und zeitunabhängige Lernen auch weiterhin und tragen dazu bei, sich trotz punktuellen Stillstand weiterzuentwickeln.

Wer sich für die kostenfreie Online-Reihe „21 Tage Achtsamkeit“ interessiert und sich zu den Webinaren anmelden möchte, erhält alle Informationen unter <https://www.deutschesportakademie.de/newsitem/8418/21-tage-achtsamkeit-mit-der-deutschen-sportakademie>.

### **Über die Deutsche Sportakademie, Köln**

Die Deutsche Sportakademie bietet berufsbegleitende Weiterbildungen und Lizenzausbildungen für eine Karriere im Sport-, Fitness- und Gesundheitsmarkt an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen wird parallel zum Job anwendungsorientiertes Fachwissen von Experten aus der Praxis vermittelt. Die Deutsche Sportakademie arbeitet mit einem praxisorientierten, mediengestützten Lernsystem, das ein Maximum an Flexibilität und mobiles Lernen möglich macht. So profitieren Studenten der Deutschen Sportakademie u.a. von flexiblen Seminarterminen, webbasierten Live-Trainings, einer umfangreichen Lernplattform und der Möglichkeit Lernpausen einzulegen oder Prüfungsorte auszuwählen. Die Studenten haben dabei jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren.

**Kontakt:**  
Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

**Pressekontakt:**  
Irina Luxem  
0221 – 422929 29  
[luxem@deutschesportakademie.de](mailto:luxem@deutschesportakademie.de)