

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 191-4208

Stressbewältigung durch Achtsamkeitspraxis im beruflichen und privaten Alltag

Zielgruppe

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Voraussetzung

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen mit Achtsamkeitsübungen und Meditation geeignet.

Seminarziel

Lernen, das Bewusstsein auf den Körper und den Atem zu lenken und bewusst auf Körper, Geist und Seele achten, um zu einem guten Gesundheitsverhalten zu gelangen und den langfristigen beruflichen Erfolg zu sichern und zu verbessern.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Multimediarraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 10.04.2019 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Vorstellungsrunde
- Theorieblock: Stress und Stressbewältigung
- Kleingruppenarbeit und Diskussion
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Atem-, Meditations- und Körperübungen

Donnerstag, 11.04.2019 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Theorieblock: Schulung der Achtsamkeit
- Kleingruppenarbeit und Diskussion
- Einführung und Übungen: das Bewusstsein auf den Körper und den Atem zu lenken
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen in der Natur

Freitag, 12.04.2019 09:00- 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Schulung der Achtsamkeit - Fortsetzung
- Innehalten, sich konzentrieren und bewusst auf Körper, Geist und Seele achten
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen – Fortsetzung
- Feedbackrunde