

## **Achtsame Wege im Umgang mit Stress. Im Alltag und Beruf die Balance finden.**

**Kursnummer 192-4207**

### **Zielgruppe**

Dieser Kurs ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

### **Voraussetzung**

keine

### **Seminarziel**

Einen erfahrungsreichen Einstieg in das Thema Achtsamkeit geben, angelehnt an das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction Training). Einüben geeigneter Methoden wie Meditationen, Bewegungserfahrungen, Selbstreflexion. Erkennen der eigenen Stressmuster, Finden von Möglichkeiten, mit Stress besser umzugehen.

### **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**

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43, 50389 Wesseling

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Mittwoch, 16.10.2019 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Begrüßung, Vorstellungsrunde und kurze Einführung in die Achtsamkeit
- Erklärung der vier Säulen der Achtsamkeitspraxis
- Einführung und Einübung der Sitzmeditation, Bodyscan und Meditation in Bewegung
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Die inneren Ressourcen, Wahrnehmung, im Körper zu Hause sein
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und im Plenum

**Donnerstag, 17.10.2019 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Gespräch über das Thema Stress
- Theorie zu Stressoren und Stressreaktionen
- Umgang mit Stress erlernen (Gruppenarbeit und Plenum)
- Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Einführung in die Gehmeditation

**Freitag, 18.10.2019 09:00- 16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Achtsam kommunizieren
- Vertiefung der Meditationen und das Schweigen entdecken
- Innehalten mit unterschiedlichen Frage
- Übertragung in den Alltag
- Abschlussrunde, - ritual

VHS Rhein-Erft, 17.04.2019