

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 192-4208**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeitspraxis im beruflichen und privaten Alltag**

#### **Zielgruppe**

Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen als auch an Fortgeschrittene.

#### **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, Vortragsraum, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Mittwoch, 22.01.2020 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, 23.01.2020 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, 24.01.2020 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