

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

**Kursnummer 231-4206**

### **Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

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

#### **Voraussetzung**

Dieser Kurs ist für Interessenten mit und ohne Vorerfahrungen mit Achtsamkeitsübungen und Meditation.

#### **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 ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

#### **Unterrichtsstätte**

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 08.05.2023 10:00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Vorstellungsrunde

Achtsamkeit im Alltag: Theoretische Grundlagen

Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Gruppenarbeit)

Achtsamkeitsmeditationen (z.B. Atemmeditation, Herzmeditation, etc.)

Achtsames Yoga

**Dienstag, 09.05.2023 10:00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Achtsame Kommunikation: Wie kommuniziere ich achtsam? - Theoretische Grundlagen

Kommunikationstechniken: Personenzentrierte Gesprächsführung

Praktische Übungen: Gruppenarbeit, Rollenspiele

**Mittwoch, 10.05.2023 10:00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Focusing: Dem Körper spürend zuhören lernen

Theoretische Grundlagen Focusing

Praktische Übungen – 6-Schritte-Programm

**Donnerstag, 11.05.2023 10:00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Resilienz theoretische Grundlagen

Die 7 Säulen der Resilienzfaktoren

Praktische Übungen Resilienzfaktoren (z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zielorientierung etc.), (Zweier- und Gruppenarbeit)

Abschluss - Feedbackrunde