

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

**Kursnummer 242-4200**

### **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 Interessent\*innen 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 AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

#### **Unterrichtsstätte**

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 23.09.2024 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Vorstellungsrunde Achtsamkeit im Alltag: Theoretische Grundlagen Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Gruppenarbeit) Achtsamkeitsmeditationen (z.B. Atemmeditation, Herzmeditation, etc.) Achtsames Yoga	
<b>Dienstag, 24.09.2024 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Achtsame Kommunikation: Wie kommuniziere ich achtsam? - Theoretische Grundlagen Kommunikationstechniken: Personenzentrierte Gesprächsführung Praktische Übungen: Gruppenarbeit, Rollenspiele	
<b>Mittwoch, 25.09.2024 10:00- 16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Focusing: Dem Körper spürend zuhören lernen Theoretische Grundlagen Focusing Praktische Übungen – 6-Schritte-Programm	
<b>Donnerstag, 26.09.2024 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>6,67 UStd, 60 Min. Pause</b>
Resilienz theoretische Grundlagen Die 7 Säulen der Resilienzfaktoren Praktische Übungen Resilienzfaktoren (z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zielorientierung etc.), (Zweier- und Gruppenarbeit) Abschluss - Feedbackrunde	

VHS Rhein-Erft, 30.04.2024