

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

**Kursnummer 242-4205**

### **Achtsamkeitstraining MBSR - Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag - 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**

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufmerksam die eigenen Stressauslöser zu erkennen und lernen mit ihnen umzugehen, statt in den Autopiloten zu geraten. Theorie und Übungen verknüpfen die Inhalte, so dass Sie für sich passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen entwickeln können, um ruhiger und gelassener Ihrem Alltag zu begegnen

#### **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: 32,00

#### **Unterrichtsstätte**

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

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 18.11.2024 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Vorstellungsrunde Theorieeinheit: Überblick über die Themenschwerpunkte des MBSR-Programms physiologische und psychologische Grundlagen von Stress sowie Ergebnisse zur Stressforschung Was ist Achtsamkeit? Grundlagen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis Erste Meditationen (Einführung), Body Scan, Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation, achtsames Yoga im Stehen	
<b>Dienstag, 19.11.2024 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Ankommens-Meditation Gehmeditation, Erforschen des Körpers und des Geistes im gegenwärtigen Moment durch achtsames Yoga und Meditation, Thema: Stress-Ursachen und Wechselmechanismen – Wie wir uns selbst Stress machen – von der Stressreaktion zur bewussten Stressantwort und Umgang mit Stress erzeugenden und Stress verstärkenden Gedanken Formelle und informelle Meditationen, achtsame Körperübungen	
<b>Mittwoch, 20.11.2024 09:00- 16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Ankommens-Meditation Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Yoga im Sitzen Thema: Stressreaktionen in zwischenmenschlichen Beziehungen Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen und Gefühlen in Beruf und Alltag Genuss-Spaziergang, achtsames Essen in der Pause See- oder Bergmeditation	
<b>Donnerstag, 21.11.2024 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Ankommens-Meditation Body-Scan im Stehen oder eigene Körperübungen Achtsamkeitsübungen: achtsame Kommunikation Selbstmitgefühls-Meditation Themenimpuls: Lebensstil, Achtsamkeit am Arbeitsplatz Rückblick und Ausblick Dyade mit einem Fragebogen Abschluss	

VHS Rhein-Erft, 15.05.2024