

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 261-4303

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

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

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1, R1115, 50259 Pulheim

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 27.07.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Vorstellungsrunde Achtsamkeit im Alltag: Theoretische Grundlagen Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Gruppenarbeit) Achtsamkeitsmeditationen (z.B. Atemmeditation, Herzmeditation, etc.) Achtsames Yoga	
Dienstag, 28.07.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Achtsame Kommunikation: Wie kommuniziere ich achtsam? - Theoretische Grundlagen Kommunikationstechniken: Personenzentrierte Gesprächsführung Praktische Übungen: Gruppenarbeit, Rollenspiele	
Mittwoch, 29.07.2026 10:00- 16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Focusing: Dem Körper spürend zuhören lernen Theoretische Grundlagen Focusing Praktische Übungen – 6-Schritte-Programm	
Donnerstag, 30.07.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 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	

VHS Rhein-Erft, 17.10.2025