

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

**Kursnummer 271-4302**

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

#### **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**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Unterrichtsraum 0.01, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 08.03.2027 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

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

**Dienstag, 09.03.2027 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

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

**Mittwoch, 10.03.2027 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

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

**Donnerstag, 11.03.2027 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

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, 03.09.2026