

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 261-4008

Achtsam am Arbeitsplatz – Mit Alexander-Technik zu Leichtigkeit und Präsenz

Zielgruppe

Arbeitnehmende und Selbstständige, die vorwiegend im Sitzen arbeiten.

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

Ziel ist es, dass Teilnehmende frühzeitig ergonomische Fehlstellungen an ihrem Arbeitsplatz erkennen und beheben können. Mit mehr Bewusstsein und Achtsamkeit können dadurch Schmerzen und Stress präventiv begegnet werden.

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 18,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 11.05.2026 10:00-15:30 Uhr

6,00 UStd, 60 Min. Pause

Gesundes Sitzen

- Grundlagen der Alexander-Technik für den Arbeitskontext
- Bewusstsein für die eigenen Sitz- und Haltungsgewohnheiten am Arbeitsplatz entwickeln
 - o Bewusstes Sitzen und Kontakt zum Boden
 - o Spannung und Aufrichtung – Übungen zu Wahrnehmung und Loslassen
 - o Körper-Ergonomische Prinzipien mit Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit verbinden
- Achtsame Bewegungspausen und Mikropausen im Arbeitsalltag

Dienstag, 12.05.2026 10:00-15:30 Uhr

6,00 UStd, 60 Min. Pause

Achtsames Stehen, (Körper-)Ergonomie am Arbeitsplatz

- Bewusstsein für die eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster beim Stehen, Greifen, Tippen entwickeln, Körper-Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung
- Kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für zwischendurch
- Ungünstige Glaubenssätze erkennen und in unterstützende innere Haltungen verwandeln
- Austausch und Anwendung auf individuelle Arbeitsplatzsituationen

Mittwoch, 13.05.2026 10:00-15:30 Uhr

6,00 UStd, 60 Min. Pause

Achtsamkeit im Büroalltag

- Wiederholung und Vertiefung
- Bewusstsein für die eigenen Gewohnheiten beim Schauen auf den Bildschirm entwickeln
 - o Blickwinkel
 - o Sehen mit Tiefe Weite
 - o Augenentspannung und Fokus
- Abschlussübungen zur Selbstanwendung
- Reflexion und Transfer: Umsetzung im Berufsalltag

VHS Rhein-Erft, 12.11.2025