

Informationen zum Seminar:

Achtsamkeit – Wandern - Yoga

-Stressregulation am See-

Unser berufliches Leben verlangt viel von uns ab, manchmal geraten wir selbst dabei aus dem Blick. Dieser Bildungsurlaub soll Sie dabei unterstützen, diese herausfordernden Zeiten gelassener durchzustehen, zu lernen innerlich mit Methoden der Achtsamkeit ruhiger zu werden und den Herausforderungen des Berufs-Alltags frischer und neu bewertet, zu begegnen.

Mit Hilfe von bewährten Entspannungsmethoden aus der Achtsamkeit, lernen Sie vor allem outdoor, in und von der Natur, auf Ihre Stressoren zu schauen. Stressfaktoren zu erkennen und mit Hilfe von einfachen Yogaübungen, bis hin zum Wandern, neu zu bewerten.

Kleine Theorieeinheiten in- und outdoor ergänzen die praktischen Einheiten, um eigene Ressourcen zu aktivieren, zu mehr Klarheit zu gelangen und dies in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Keine Vorkenntnis erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung für Indoor und Outdooraktivitäten am See, Wander- und Sportschuhe, Matte oder Decke mitbringen.

Termin: 28.08.2023 - 01.09.2023

Leitung: Stephanie Rudolf M.A., Lehrerin für Pflege und Gesundheit, systemischer Coach (IFAP), MBSR Lehrerin (Institut für Achtsamkeit), Mediatorin i.A.

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	Begrüßung, Kennenlernen, Organisation	2
17.00 - 18.30	Achtsamkeit. Sinn und Hintergründe, ein achtsamer Spaziergang	2
19.30 - 21.30	Abendausklang, Entspannungsübungen für den Abend	2
Dienstag		
09.00 - 10:30	Morgenroutine am Ufer des Sees. Einführung in die Meditation 1	2
11.00 - 12.30	Praktische Achtsamkeitsübungen und „Bodyscan“	2
16.00 - 16:45	Yoga aus sanften Dehnübungen, Umgang mit Grenzen	1
17.00 - 18.30	Yoga aus sanften Dehnübungen, Umgang mit Grenzen	2
19.30 - 21.30	Slow down, Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Mittwoch		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 2	2
11.00 - 12.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eigene Stressmuster identifizieren	2
16.00 - 16.45	„Stressverschärfende“ Gedanken und achtsame Kommunikation 1	1
17.00 - 18.30	„Stressverschärfende“ Gedanken und achtsame Kommunikation 2	2
19.30 - 21.30	Abendentspannung, Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Donnerstag		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 3	2
11.00 - 12.30	Wandern in Stille der Natur	2
16.00 - 16.45	Methoden der Selbstfürsorge 1	1
17.00 - 18.30	Methoden der Selbstfürsorge 2	2
19.30 - 21.30	Mein sicherer Ort und die Kraft der Dankbarkeit Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Freitag		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 4	2
11.00 - 12.30	Achtsamkeit im Alltag und die Möglichkeiten der Umsetzung	2
	Unterrichtsstunden gesamt	38,8

Stundenplan: Programmänderungen vorbehalten.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren zeitlichen Rahmen einordnen. Wir achten auf den situativ entstehenden Lernprozess.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %)

Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenun-spezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).