



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit – eine Einführung in MBSR**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung als Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten.

Kern des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), einfache und sanfte Bewegungspraxis aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen durch Hintergrundinformationen und Erläuterungen zu Themen wie Stress und seine Entstehung, Selbstwert und Selbstvertrauen, Kommunikation und Beziehung.

Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird in der Gruppe das eigene Stressverhalten reflektiert. Dabei lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume.

Das Seminar öffnet Perspektiven und Möglichkeiten, die Haltung der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und das Leben gesünder, gelassener und bewusster zu gestalten.

Inhalte der Bildungswoche sind u.a.:

- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Bewegungen, Gehmeditation und Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
- Erkennen von und Umgang mit Stress
- Erkennen von persönlichen Mustern und Entwicklung alternativer Handlungsweisen
- Integration von Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag
- Achtsame Kommunikation

Teile der Bildungswoche werden auch draußen stattfinden. Bitte festes Schuhwerk und regensichere Kleidung mitbringen. Alle Praxisübungen sind sanft und niederschwellig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin: 15.07. – 19.07.2024**

**Leitung:** Thomas Greh MBSR-Senior-Teacher und Dozent

**Zeiten:**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15:30 – 17:00	Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, Vorstellungsrunde, Einführung in das Wochenprogramm, Elemente, Aufbau und Struktur des MBSR-Programms, Achtsamkeitsübungen	2
17:00 – 18:30	Grundlagen der Achtsamkeit, Wahrnehmung, Achtsamkeitspraxis	2
19:30 – 21:30	Stressgeschehen: Stressoren und Stressreaktionen, Stresserfahrungen, Achtsamkeitspraxis: Gehmeditation, achtsames Yoga	2,6
<b>Dienstag</b>		
07:30 – 08:15	Morgenpraxis	1
09:00 – 12:30	Bodyscan mit Austausch, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen und alltäglichen Situationen, Einführung in Sitzmeditation	4,6
15:30 – 18:30	Gehmeditationspraxis draußen, Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress, Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout mit anschließender Reflexion, Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga)	4
<b>Mittwoch</b>		
07:30 – 08:15	Morgenpraxis	1
09:00 – 12:30	Sitzmeditationspraxis mit Austausch und Reflexion, Selbstfürsorge und Selbstannahme in Alltag und Beruf, Bodyscan als Übungs-Praxis zur Selbstannahme	4,6
15:30 – 18:30	Gehmeditationspraxis draußen bzw. Einüben von Achtsamkeit in Alltagshandlungen, Achtsame Kommunikation in Praxis-Übungen, Austausch und Reflexion, Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga)	4
<b>Donnerstag</b>		
07:30 – 08:15	Morgenpraxis	1
09:00 – 15:00	Einführung in Stilleinheit, Gemeinsame Zeit in Stille mit angeleiteten Meditationen und Achtsamkeitsübungen, dazwischen ein gemeinsames Mittagessen in Stille und achtsames Teetrinken in Stille und zum Ende ein angeleitetes achtsames Beenden der Zeit in Stille, Austausch über die Erfahrungen mit der Zeit in Stille	8
<b>Freitag</b>		
07:30 – 08:15	Morgenpraxis	1
09:00 – 13:00	Sitzmeditation, Einzelreflexion und Austausch im Plenum zum Transfer der Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Kurswoche in den beruflichen	5,3



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

	und privaten Alltag, Abschlussrunde und Verabschiedung	41
--	--	----

**Zum Stundenplan:**

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

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 berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Alle Menschen, die Verfahren zum gesunden Umgang mit Stresssituationen erlernen wollen und über die regelmäßige Anwendung zu wirksamer Erholung und Entspannung finden wollen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)