

**Bildungsurlaub****Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress****Zielgruppe**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie zum einen, was Stress ist, was er in Ihrem Körper und in Ihrem Geist bewirkt und werden sich mit häufigen inneren und äußeren Stressauslösern auseinandersetzen. Zum anderen beschäftigen Sie sich mit dem Begriff der Achtsamkeit und lernen die Grundübungen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen (Meditation, Bodyscan/Körperreise, achtsames Bewegen, achtsamer Umgang mit Stressauslösern).

Das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeitsübungen ermöglicht es Ihnen am Ende des Bildungsurlaubes einzuschätzen, wie Sie Achtsamkeit als Kraftquelle in Ihren (beruflichen) Alltag einbauen können.

**Ablaufplan****Seminarleitung:**

Heike Hornung

**Unterrichtszeiten:**

Montag bis Freitag,  
 jeweils 9.30-16.30 Uhr

**Unterrichtsort:**

VHS Creativzentrum  
 Oberbank 1  
 44149 Dortmund

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung, Organisation, Kennenlernen, Klären von Zielen und Erwartungen</li> <li>• Grundlegende Informationen zu Achtsamkeit und Stress</li> </ul>
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der Sitzmeditation (Einnehmen des „Freundschaftssitzes“, Einführung in die Atemmeditation im Sitzen)</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch</li> <li>• Wiederholung der Atemmeditation</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> </ul>

<b>2. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Sitzmeditation (Atembeobachtung)</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Stress und Gehirn, akute und chronische Stressreaktionen, „Nutzen“ des Achtsamkeitstrainings</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie u. Praxis: Vorstellen des Bodyscans</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch</li> <li>• Wiederholung des Bodyscans im Liegen</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Sitzmeditation (Atembeobachtung)</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Achtsamer Umgang mit inneren Stressverstärkern (innere Antreiber / Glaubenssätze)</li> <li>• Praxis: Sitzmeditation (Thema „Gedanken“)</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Achtsames Bewegen mit Elementen aus dem Yoga und dem Qi Gong</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch</li> <li>• Praxis: Sitzmeditation, Achtsames Bewegen aus dem Yoga und dem Qi Gong</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> </ul>
<b>4. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Sitzmeditation (Bergmeditation)</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Achtsamer Umgang mit Stressoren</li> <li>• Praxis: Gehmeditation</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, achtsames Bewegen, Yoga, Qi Gong, Entspannung)</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> </ul>
<b>5. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Sitzmeditation</li> <li>• Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag</li> <li>• Praxis: Rosinenmeditation</li> <li>• Theorie: Achtsamer Umgang mit Stressoren (Pausengestaltung, achtsames Essen)</li> <li>• Transfer in den (Berufs-)Alltag: achtsame Pausengestaltung</li> <li>• Praxis: gemeinsame achtsame Mittagspause</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, achtsames Bewegen, Yoga, Qi Gong, Entspannung)</li> <li>• Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag</li> <li>• Erstellen eines ind. Achtsamkeitsprogramms</li> <li>• Schlußfeedback, Verabschiedung</li> </ul>