

**Bildungsurlaub                      Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress**

**Zielgruppe**                              Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden.

Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie (wieder) zu einem erholsamen Nachtschlaf gelangen können und werden sich mit dem Thema Glaubenssätze und stressfördernde Denkmuster auseinandersetzen.

Mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, und dem Einsatz von Klangschalen werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

**Ablaufplan**

**Seminarleitung:** Heike Hornung  
**Unterrichtszeiten:** Montag bis Donnerstag,  
 jeweils 9.30-16.30 Uhr  
**Unterrichtsort:** VHS Creativzentrum  
 Oberbank 1,  
 44149 Dortmund

	<b>Zeit</b>	<b>Unterrichtsinhalte</b>
<b>1. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation, Wohlfühlregeln, Vorstellung und TeilnehmerInnen-Erwartungen</li> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Stressmanagement</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der Progressiven Muskelentspannung</li> <li>• Praxis: PME (16 Muskelgruppen)</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> </ul>

<b>2. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: PME (7 Muskelgruppen)</li> <li>• Erfahrungsaustausch und Beantwortung von Fragen zum gestrigen Tag</li> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Gehirn</li> <li>• akute und chronische Stressreaktionen und ihre möglichen Folgen für die Gesundheit</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Autogene Training</li> <li>• Praxis: Ruhetönung</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Vorstellen der Wärme- und Schwereformel</li> <li>• Praxis: Autogenes Training (Ruhe, Schwere, Wärme)</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie: Theoretische Grundlagen zum Thema erholsamer Schlaf</li> <li>• (Taktgeber, Schlafprofil, Teufelskreislauf „erlernte“ Schlafstörungen)</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Hilfreiche Regeln für einen erholsamen Schlaf</li> <li>• Praxis: Klangreise (zur Unterstützung des AT oder der PME)</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: AT (Ruhe, Schwere, Wärme) mit Unterstützung einer Klangschale</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> <li>• Theoretische Grundlagen zum Thema Klangschalen</li> <li>• Sammeln von Erfahrungen (Klangschalen hören und spüren)</li> <li>• Praxis: Klangreise (in Kombination mit der PME)</li> </ul>
<b>4. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: PME (4 Muskelgruppen)</li> <li>• Erfahrungsaustausch, Beantwortung von Fragen zum gestrigen Tag</li> <li>• Theorie: Theoretische Grundlagen zum Thema Glaubenssätze und Denkmuster</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: AT mit oder ohne Klangschale(n)</li> <li>• Rückblick auf die in diesem BU vorgestellten und erprobten Möglichkeiten der Stressreduktion</li> <li>• Gegenüberstellung Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Erstellen eines individuellen Plans zur Stressreduktion in Beruf und Alltag</li> <li>• Diskussion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Fazit</li> </ul>

