

Kursleitung

Heike Mayer,

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn und Mitglied im MBSR/MBCT-Berufsverband, Dozentin u.a. am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bedburg, Buchautorin, München

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 13.12.2017, 12:30 Uhr bis

Freitag, 15.12.2017, 13:00 Uhr

Kursgebühr

455,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

355,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

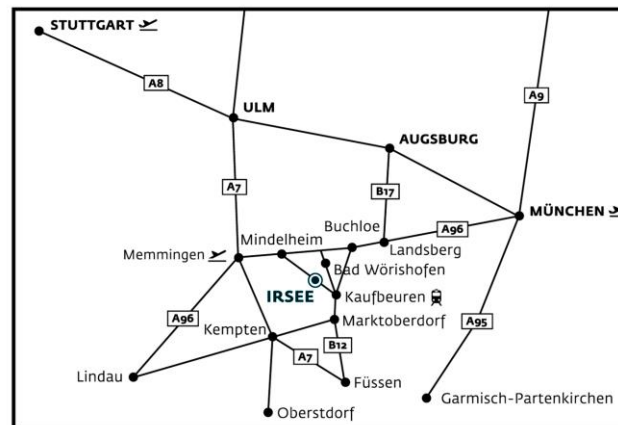
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 07.06.2017

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Achtsamkeit

Kurs 8/17

13.12.2017 - 15.12.2017

Kloster Irsee



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Allgemeinpsychiatrie

Achtsamkeit (8/17)

Achtsamkeit als bewusste und akzeptierende Wahrnehmung der Gegenwart ermöglicht es, für die aktuelle Situation, unser Gegenüber und uns selbst mehr Offenheit und Präsenz zu entwickeln. In herausfordernden Momenten können so mehr Handlungsspielraum, Gelassenheit und Konzentration entstehen. Die kleinen Dinge des Lebens können deutlicher wahrgenommen und geschätzt werden.

Diese achtsame Präsenz und Offenheit aufrechtzuerhalten ist jedoch nicht leicht: Das hohe Tempo unseres Alltags, Reizdichte und vielfache Ablenkungen führen dazu, dass wir uns häufiger, als uns lieb ist, in automatisierten Denk- und Verhaltensmustern bewegen - und Klienten und Patienten noch viel mehr.

Dennoch zeigt die aktuelle psychologische Forschung eindeutig, dass sich Achtsamkeit wie ein Muskel üben und trainieren lässt. Auch kleine Interventionen, die sich nach persönlicher Integration sinnvoll an Klienten weitergeben lassen, können bereits deutliche Wirkung zeigen. Die Fähigkeit innezuhalten, aus belastenden Denkkreisläufen auszusteigen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, steigt. Das unterstützt auch dabei, für andere da zu sein, ohne auszubrennen.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus persönlichem Üben, reflektierendem Gespräch und Vermittlung von Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen wie beruflichen Kontext.

Kursbestandteile sind u.a. Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit in Bewegung, Methoden zur Körperwahrnehmung sowie Übungen zum Umgang mit belastenden Gedanken und zur Selbstfürsorge.

Hinweis:

Bitte bringen Sie für die Meditationsübungen **bequeme Kleidung und warme Socken** mit!

Mittwoch, 13.12.2017

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
- Mittagessen
- 14:00 Uhr **Präsent und wach im Hier und Jetzt**
Einführung in Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und Methodik
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Aussteigen aus dem Gedankenkarussell**
Wahrnehmungs- und Körperübungen
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 14.12.2017

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Achtsamkeitspraxis**
Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und selbst einüben
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Selbstfürsorge, (Selbst-)Mitgefühl, Akzeptanz und Präsenz**
Achtsam mit sich und anderen umgehen
- 12:30 Uhr Mittagessen

Fortsetzung Donnerstag, 14.12.2017

- 14:00 Uhr **Achtsamkeit zur Stressbewältigung und im therapeutischen Setting**
MBSR, MBCT und weitere achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Ansätze
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung**
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 15.12.2017

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag**
- 12:30 Uhr Mittagessen
(Änderungen vorbehalten)