

Kursleitung

Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin u.a. am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung IAS, Bedburg, Therapeutin für die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen (IFS-Therapie), Buchautorin, München

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 20.02.2019, 12:30 Uhr bis
Freitag, 22.02.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

465,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
365,00 € ohne Ü/F, 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 Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 30.10.2018

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Achtsamkeit

Kurs 20/19

20.02.2019 - 22.02.2019
Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Achtsamkeit (Kurs 20/19)

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 deutlich, dass sich Achtsamkeit wie ein Muskel üben und trainieren lässt. Auch kleine Interventionen, die sich nach persönlicher Integration sinnvoll an Patienten 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.

Themen und Inhalte

- Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und als Praxis
- Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Anwendung im therapeutischen Einsatz, in der Gesundheitsvorsorge und zur Stressbewältigung
- Übungen zum Umgang mit belastenden Gedanken und zur Selbstfürsorge
- Verminderung von Reaktivität, Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Entwicklung von innerem Freiraum

- Atemübungen, Achtsamkeit in Bewegung (Qi Gong, leichtes Yoga), Meditation, Methoden zur Körperwahrnehmung

Mittwoch, 20.02.2019

- | | |
|-----------|---|
| 12:30 Uhr | 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 |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Donnerstag, 21.02.2019

- | | |
|-----------|--|
| 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, 21.02.2019

- | | |
|-----------|--|
| 14:00 Uhr | Achtsamkeit zur Stressbewältigung und im therapeutischen Setting
MBSR, MBCT und weitere achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Ansätze |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 Uhr | Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung |
| 19:00 Uhr | Abendessen |

Freitag, 22.02.2019

- | | |
|-----------|---|
| 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)

Hinweis:

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

*Alternativtermin:
Achtsamkeit, Kurs 21/19*