

## 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, 06.11.2019, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 08.11.2019, 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](mailto: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

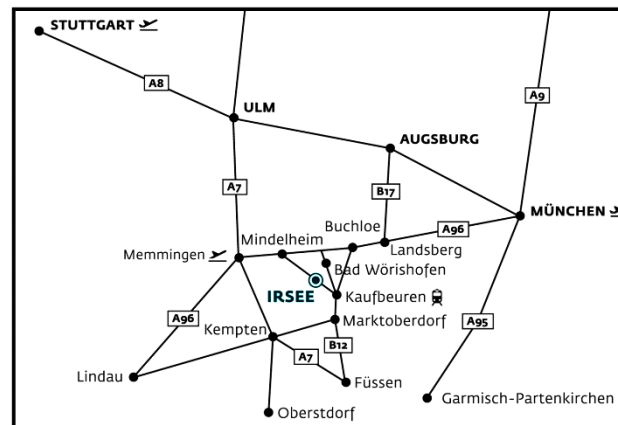
### mit dem Auto

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.



# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Achtsamkeit

Kurs 21/19

06.11.2019 - 08.11.2019  
Kloster Irsee

Stand: 11.07.2019



Bildungswerk des  
Bayerischen Bezirktags

## Achtsamkeit (Kurs 21/19)

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, 06.11.2019

---

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

### Donnerstag, 07.11.2019

---

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

### Fortsetzung Donnerstag, 07.11.2019

---

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

### Freitag, 08.11.2019

---

- |           |   |
|-----------|---|
| 07:30 Uhr | Frühstück   |
| 09:00 Uhr | <b>Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag</b> |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause   |
| 11:00 Uhr | <b>Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag</b> |
| 12:30 Uhr | Mittagessen   |

(Änderungen vorbehalten)

### Hinweis:

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