

Kursleitung

Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, München

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 04.03.2020, 12:30 Uhr bis
Freitag, 06.03.2020, 13:00 Uhr

Kursgebühr

475,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
375,00 € 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



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

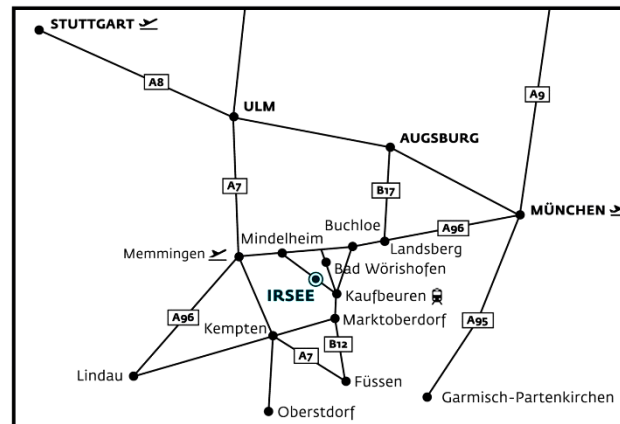
mit dem Auto

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:16.12.2019

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

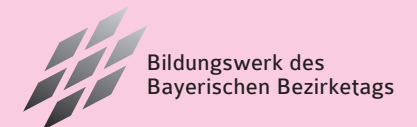
Achtsamkeit

Kurs 20/20

04.03.2020 - 06.03.2020
Kloster Irsee



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE



Allgemeinpsychiatrie

Achtsamkeit (Kurs 20/20)

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.

Mittwoch, 04.03.2020

- 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 – 17:30 Uhr **Aussteigen aus dem Gedankenkarussell**
Wahrnehmungs- und Körperübungen
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 05.03.2020

- 07:00 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
- 14:00 Uhr **Achtsamkeit zur Stressbewältigung und im therapeutischen Setting**
MBSR, MBCT und weitere achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Ansätze

Fortsetzung Donnerstag, 05.03.2020

- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung**
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 06.03.2020

- 07:00 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)

Hinweise:

Bitte bringen Sie für die Körperübungen bequeme Kleidung und warme Socken mit!
Alternativtermin:
Achtsamkeit, Kurs 19/20