

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung

Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U358BR

Wann? Mo, 25.08.25 – Fr, 29.08.25

Wo? Haus der ev. Kirche
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Wer? Anke Makai
Sonderpädagogin, Tanzpädagogin
Yoga-Lehrerin
zertifizierte MBSR-Trainerin



Die Methode der MBSR- Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren im klinischen Kontext entwickelt und hat sich als hilfreiche, anerkannte und wissenschaftlich wirksam belegte Methode zum Umgang mit Stress, Schmerz, Depression und jeglicher Art von schwierigen Erfahrungen verbreitet. Durch geleitete und stille Meditationen und sanfte Körper-Übungen werden eine nicht-wertende Haltung, Innehalten, Ruhe, Klarheit und Akzeptanz entwickelt. Außerdem werden im Kurs die Themen Achtsamkeit, Sichtweisen und Problemlösungen, Stress & Kommunikation anhand geeigneter Modelle und unter Bezugnahme auf die individuelle Situation erarbeitet.

In diesem Bildungsurlaub werden Sie verschiedene Meditations-Methoden kennenlernen und praktizieren. Sie werden in die Lage versetzt eigene reaktive Muster zu erkennen und zu erforschen und durch hilfreichere, gesündere zu ersetzen. Im Rahmen des Bildungsurlaubs vermittelte Meditations-Techniken & Methoden: Body-Scan (Körper-Wahrnehmung in Ruhe), Sitzmeditation, Gehmeditation, einfache Yoga-Übungen, Gesprächs-Strukturen zur achtsamen Kommunikation, sowie Übungen zur Selbst-Ergründung.

Vor Beginn der Veranstaltung werden Sie durch die Dozentin gebeten folgende Haftungsregelung zu unterschreiben:

Haftungsregelung

Die Teilnahme an dem Seminar erfolgt in eigener Verantwortung. Die Seminarleitung übernimmt keine Haftung für fahrlässig verursachte Schäden aller Art. Ebenso ist eine Haftung bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Meditations-Seminare, die über mehr als zwei volle Tage bzw. im Schweigen durchgeführt werden, sind grundsätzlich nicht für Menschen geeignet, bei denen psychische Erkrankungen bestehen und/oder die sich in laufender psychotherapeutischer Behandlung befinden. In diesen Fällen empfehlen wir unbedingt, die Frage einer Teilnahme mit dem behandelnden Facharzt bzw. Psychotherapeuten vorher zu klären.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

Seminar-Inhalte

- Achtsamkeit als Haltung kennenlernen und einüben
- Einsicht in stressverstärkende bzw. -auslösende Muster gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten schaffen
- Stresssituationen und Stresserleben identifizieren und einen achtsamen Umgang damit einüben
- (Selbst-)Akzeptanz entwickeln und mehr Lebendigkeit im Hier und Jetzt erfahren

Teilnahme-Voraussetzungen

die regelmäßige und pünktliche Teilnahme am Kurs

eine grundlegende psychische und physische Stabilität

die Bereitschaft sich ehrlich mit sich selbst auseinander zu setzen und auch schwierigen Erfahrungen zuzuwenden

die Fähigkeit für sich selbst Verantwortung übernehmen zu können

Gruppenfähigkeit, d.h. sich grundsätzlich auf eine Gruppe einlassen und in ihr einigermaßen wohlfühlen können

Sonstiges:

Das Training vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar. Der Kurs richtet sich an psychisch gesunde Menschen mit Stressbelastungen und ist für Menschen in einer akuten Krise nicht geeignet.

Achtsamkeits-Praxis bedeutet unter anderem, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, und in die Exploration innerer Landschaften - d.h. auch in unbekannte und bisher verborgene Bereiche unserer Gedanken- und Empfindungswelt - einzutauchen. Dies bedeutet auch eine Begegnung mit unangenehmen Gefühlen, Empfindungen oder Gedanken. Übungen dieser Art werden im Rahmen des Kurses angeleitet und in ihrer Wirkung besprochen. Eine über die Gruppenprozesse hinausreichende individuelle Betreuung und Beratung ist im Rahmen des Kurses nicht möglich.

Die Kursinhalte stellen einen kontinuierlichen Lernprozess dar, welcher eine regelmäßige Teilnahme am Kurs erfordert. Es ist im Interesse aller Teilnehmenden erforderlich sich auf diesen Lernprozess durch mindestens 90%-ige Präsenzzeit einzulassen. Interessenten, welche dies nicht leisten können, werden gebeten von einer Anmeldung für diesen Kurs abzusehen.

Falls für die jeweilige Gruppe erforderlich, werden geringfügige Anpassungen an Ablauf / Inhalte vorgenommen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung

Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

Seminarablauf

Montag

Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde, Regeln für die Kurszeit
„Was ist Achtsamkeit“: Impulsvortrag, Achtsamkeitsübung, anschl. Austausch
Achtsamkeitsmeditation: Bodyscan, anschl. Austausch
MITTAGSPAUSE
Achtsame Körperübungen
„Sichtweisen und Problemlösungen“: Impulsreferat, thematischer Text, Übungen
KAFFEPAUSE
Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
Austausch
Text zur Inspiration, Abschlussrunde

Dienstag

Ankommen: Begrüßung, kurze Sitzmeditation in Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
Sitzmeditation, anschl. Austausch
„Der Umgang mit Grenzen“, Impulsvortrag + Austausch
„Im Körper beheimatet sein“: Achtsames Yoga
MITTAGSPAUSE
Achtsames Yoga
„Leben im Augenblick“ - Übung + Austausch
KAFFEPAUSE
Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Gehen
Text zur Inspiration und Abschlussrunde

Mittwoch

Ankommen: Begrüßung, kurze Sitzmeditation in Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
Sitzmeditation, anschl. Austausch
„Umgang mit Schwierigem“, Impulsvortrag
Übungen + Austausch
MITTAGSPAUSE
Gehmeditation
„Stress mit Achtsamkeit begegnen“: Impulsreferat
Übung + Austausch
KAFFEPAUSE
Bodyscan
Text zur Inspiration und Abschlussrunde

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

Donnerstag

Ankommen: Begrüßung, kurze Sitzmeditation in Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
Impulsvortrag: „Stille“
Einige Übungen im Schweigen (inkl. Pause): Bodyscan, ggf. Bergmeditation, Achtsame Körperübungen in Bewegung (Yoga), Sitzmeditation, Achtsamkeitsspaziergang
Erfahrungsaustausch zum Üben im Schweigen
MITTAGSPAUSE
Gehmeditation
Übung: Achtsame Kommunikation, Austausch
Achtsame Kommunikation: Impulsreferat, „Regeln für Achtsame Kommunikation“
KAFFEPAUSE
Sitzmeditation
Text zur Inspiration und Abschlussrunde

Freitag

Ankommen: Begrüßung, Sitzmeditation in Stille
Morgenrunde, Orientierung für den Tag
Sitz- und Gehmeditation
„Achtsamkeit für den Alltag“, Text und Austausch
MITTAGSPAUSE
Gehmeditation
ausführliche Reflexion der Erfahrungen dieser Woche
KAFFEPAUSE
Abschlussrunde
Text zur Inspiration, Abschluss

Montag-Donnerstag von 10.00 -17.00 Uhr - entspricht jeweils 7,5 UStd. zu je 45 Minuten
 Freitag 10.00-16.00 Uhr – entspricht 6,5 UStd. zu je 45 Minuten
 Unterrichtsstunden insgesamt 36,5 UStd. an 5 aufeinander folgenden Tagen.
 Mittagspause von 13.00-14.00 Uhr. Kaffeepause flexibel 15 Minuten/Tag.