

## Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung

### Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

### Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	U510BR
<b>Wann?</b>	Mi, 28.02.24 – Fr, 01.03.24
<b>Wo?</b>	Haus der ev. Kirche Kartäusergasse 9-11 50678 Köln
<b>Wer?</b>	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

Übungen zur Selbst-Ergründung

#### **Haftungsregelung**

Die Teilnahme an den Seminaren 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

##### Mittwoch

10:00 - 11:00	Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde, Regeln für die Kurszeit
11:00 - 12:00	„Was ist Achtsamkeit“: Impulsvortrag, Achtsamkeitsübung, anschl. Austausch
12:00 - 12:45	Achtsamkeitsmeditation: Bodyscan, anschl. Austausch
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:30	Achtsame Körperübungen
14:30 - 15:45	„Sichtweisen und Problemlösungen“: Impulsreferat, Übungen + Austausch
15:45 - 16:00	KAFFEEDAUSE
16:00 - 16:15	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
16:15 - 16:40	Austausch
16:40 - 17:00	Text zur Inspiration, Abschlussrunde

##### Donnerstag

10:00 - 10:30	Ankommen: Begrüßung, kurze Sitzmeditation in Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
10:30 - 11:15	Sitzmeditation, anschl. Austausch
11:15 - 11:45	„Umgang mit Schwierigem“, Impulsvortrag
11:45 - 12:45	Übungen + Austausch
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:30	Impulsvortrag: „Stille“

## Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung

### Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

14:30 - 15:30	Einige Übungen im Schweigen (inkl. Kaffee-Pause): Bodyscan, ggf. Bergmeditation, Achtsame Körperübungen in Bewegung (Yoga), Sitzmeditation, Achtsamkeitsspaziergang
15:30 - 15:45	KAFFEIPAUSE
15:45 - 16:30	Erfahrungsaustausch zum Üben im Schweigen
16:30 - 17:00	Text zur Inspiration und Abschlussrunde

#### Freitag

10:00 - 10:30	Ankommen: Begrüßung, Sitzmeditation in Stille
10:30 - 10:45	Morgenrunde, Orientierung für den Tag
10:45 - 11:30	Sitz- und Gehmeditation
11:30 - 12:45	„Achtsamkeit für den Alltag“, Text und Austausch
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:45	Yoga, Sitzmeditation
14:45- 15:30	ausführliche Reflexion der Erfahrungen dieser Woche
15:30 - 15:45	KAFFEIPAUSE
15:45 - 16:30	Abschlussrunde
16:30 - 17:00	Text zur Inspiration, Abschluss

**Mittwoch-Freitag von 10.00-17.00 Uhr**