

Bildungsurlaub: Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

Info:

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. In dieser Seminarwoche werden die formalen Übungen des Programms: Yoga, Body-Scan und Meditation praktiziert und Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Achtsamkeit in den eigenen Alltag bringen können. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, eine andere Haltung gegenüber dem oft stressbelasteten Alltag einzunehmen und aus dem eigenen, gewohnten Gedankenkarussell auszusteigen.

Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit Anleitung in Form von Yoga, Meditation und achtsame Körper- und Sinnesübungen praktiziert. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit mit belasteten Situation im Berufs- als auch im Alltag entspannter umzugehen.



Termin:

▪ FG23633 02.07. - 07.07.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 699,00 €
EZ-Zuschlag: 62,50 €

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Anerkennungen:

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Dozent/in: Frau Yvonne Hanhoff - MBSR Trainerin

Kursort: DLRG Landeszentrum und Gästehaus

Unterkunft:

DLRG Landeszentrum und Gästehaus
Berliner Straße 64
24340 Eckernförde

Homepage: <http://sh.dlrq.de>

Verlängerungsnächte:

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Unna anfragen.

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet die Verpflegung Vollpension. Dies beinhaltet Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendbuffet.

Materialien:

Bitte bringen Sie eine Yoga- bzw. Isomatte, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

Anreise:

Das DLRG Landeszentrum und Gästehaus ist mit dem PKW gut über die B76 über Kiel zu erreichen.

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Eckernförde. Ab hier sind es nur noch 800 m Fußweg bis zum DLRG.

Alternativ können Sie auch den Regionalbus von Kiel bis zur Haltestelle Berliner Straße nehmen. Ab hier sind es nur noch 50 m Fußweg bis zur Unterkunft.

Endinformationen:

Hinweise zu Wegbeschreibungen zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen zum Kloster und weitere Informationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.



Empfehlung:

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Unna oder Forum Gesundheit nicht gebucht werden.