

## 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:

▪ FG23639 10.12. - 15.12.2023

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

### Gebühren:

TN-Beitrag: 769,00 €

EZ-Zuschlag: 100,00 €

### 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:** Bildungshaus St. Martin - Kloster Bernried, Starnberger See

### Unterkunft:

Bildungshaus St. Martin - Kloster Bernried

Klosterhof 8

82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 08158 2550

Internet: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.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 Abendessen, Kaffee und Kuchen.

### Materialien:

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

### Anreise:

Die Reisemöglichkeiten mit dem PKW nach Bernried am Starnberger See sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps.

Das Seminarhaus Bernried kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Mit der S6 von München bis Tutzing. ab Tutzing fährt regelmäßig der Bus 9614 Richtung Penzberg. Von der Haltestelle Bahnhof Bernried sind es ca. 15 Minuten zu Fuß.

### 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.