

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:

- FG24658 17.11. - 22.11.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 729,00 €

EZ-Zuschlag: 45,00 €

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: Sonnenhütte Baltrum

Unterkunft:

Sonnenhütte Baltrum

Westdorf 105

26579 Baltrum

Tel.: 04939 9112 – 0

E-Mail: email@sonnenhuette.de

Web: www.sonnenhuette.de

Verlängerungsächte:

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet die Verpflegung Vollpension.

Materialien:

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

Anreise:

Die Fähre legt in Neßmersiel Richtung Baltrum ab. Die Überfahrt mit der Fähre dauert ungefähr 30 Minuten. Weitere Informationen finden Sie unter: www.baltrum.de.

Parkplatzinformationen in Neßmersiel finden Sie unter: www.garagen-assing.de.

Mit der Bahn fahren Sie bis nach „Norden“. Hier steigen Sie um in den Zubringer-Bus „Baltrum-Linie“ auf dem Busbahnhof. Der Bus bringt Sie pünktlich zur Abfahrt der Fähre in ca. 30 Minuten direkt zum Hafen Neßmersiel.

Die Unterkunft liegt ca. 700 Meter vom Hafen Baltrum entfernt.

Endinformationen:

Hinweise zu Wegbeschreibungen zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen 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 Gesundheit nicht gebucht werden.