

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:

- FG24620 09.09. - 14.09.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 749,00 €

EZ-Zuschlag: 55,00 €

EZ mit Etagedusche: kein Zuschlag

Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Dozent/in: Frau Yvonne Hanhoff - MBSR Trainerin

Kursort: Neumühle Saar

Anerkennungen:

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

Unterkunft:

NEUMÜHLE SAAR

Seminar- und Begegnungszentrum

Neumühle 2

66693 Mettlach-Tünsdorf

Tel.: 06868 9103-0

E-Mail: kontakt@neumuehle-saar.de

Web: www.neumuehle-saar.de

Verlängerungsnächte:

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 Reisemöglichkeiten mit dem PKW zur Neumühle Saar sind sehr vielfgestaltig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps. Es gibt Parkplätze an der Unterkunft.

Mit der Bahn fahren Sie bis nach „Mettlach“ oder „Merzig“. Von dort aus können Sie z. B. mit der Buslinie 260 bis zur Haltestelle „Ortsmitte B406, Tünsdorf Mettlach“ fahren. Die Unterkunft liegt ca. 1,2Km 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.