

## Bildungsurlaub

### Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

#### Aufbauseminar

In diesem Seminar wollen wir die Praxis der Achtsamkeit im Zusammenhang mit Stressbewältigung, Burnout oder Depression, Meditationen oder Selbsterkenntnis wiederholt und vertieft anwenden. Mit Achtsamkeit können wir die Warnsignale für Burnout, Depression oder anderen körperlichen Stresserkrankungen immer früher erkennen und abwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit vermehrt unsere Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. Wir vertiefen unsere sehr realen Erfahrungen von Stille, Weite, Frieden, Klarheit und Zuversicht durch die Aspekte der wertfreien, absichtslosen und wohlwollenden Wahrnehmung. Dieses Seminar gibt weitere praktischen Übungen und gute Anregungen sowie Vorschläge, um mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Die Seminarinhalte beziehen sich auf einen 1. Bildungsurlaub und werden aufgefrischt sowie vertieft und der Kurs ist als 'Folge-Seminar' bzw. Vertiefungsseminar für Teilnehmer/innen vorgesehen, die bereits an einem Grundlagen-Bildungsurlaub für Achtsamkeit, Stressmanagement oder Burnoutprävention teilgenommen haben.

#### Zentrale Inhalte und Lernziele

- Vertiefung der Praxis der Achtsamkeit
- Theorie und Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Wiederholung der Übungen: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditationen
- Praktische Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Vertiefung der achtsamen Kommunikation
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und Entwicklung von Handlungsalternativen
- Vertiefung des achtsamen Umgangs mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz

**Ort:** Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, Raum 240

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)