

## **Bildungsurlaub**

### **02. - 06.12.19 / Osnabrück**

#### **Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben**

Heute wird der Begriff Achtsamkeit in vielen Zusammenhängen mit Stressbewältigung, Burnout oder Depression, Meditation oder Selbsterkenntnis verwendet und vermittelt. Mehr als weltweit 250 Kliniken und Gesundheitszentren arbeiten mittlerweile mit der Praxis der Achtsamkeit. Es können positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit belegt werden.

Sie dokumentieren eindrucksvoll folgende Veränderungen:

- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität

Mit Achtsamkeit ist es Ihnen möglich, frühzeitig die Warnsignale für körperliche Stresserkrankungen zu erkennen und abzuwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit Ihre Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. In dieser Woche erhalten Sie gute Anregungen und Vorschläge, wie Sie mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand nehmen können. Die praktizierten Übungen können Sie leicht im Alltag umsetzen. Ein Handout unterstützt Sie.

#### **Zentrale Inhalte und Lernziele**

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und deren Meditationen
- Einblick in die Entstehung von Stress bekommen und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist bewusst wahrnehmen lernen
- Neue Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken
- Analyse beruflicher Überforderung: Ursache erkennen, individuelle neue Möglichkeiten durch Achtsamkeit finden
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag - Kultur der Achtsamkeit und Selbstverantwortung gestalten
- Achtsame Kommunikation kennenlernen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen - Emotionale Kompetenz durch Achtsamkeit fördern

**Ort:** Osnabrück, VHS Stadt Osnabrück, Bergstr. 8

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** <https://www.vhs-os.de>

