

## Kursleitung

### Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, München

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 03.07.2024, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 05.07.2024, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

655,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
555,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



## Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum  
des Bezirks Oberbayern  
Klosterweg 1  
83370 Seeon  
Tel.: +49 (0)8624 897-0

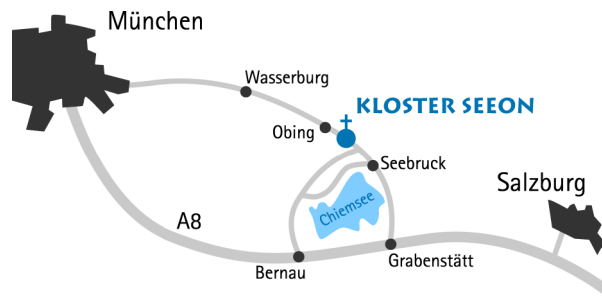
## Sie erreichen Kloster Seeon

### mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;  
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am  
Chiemsee;
- über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder  
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am  
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

### mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 07.05.2024

**Bildungswerk Irsee**  
www.bildungswerk-irsee.de

**Well-being is a skill:  
Sich wohlfühlen kann  
man lernen**

Kurs 5007/24

03.07.2024 - 05.07.2024  
Kloster Seeon

## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

### Well-being is a skill: Sich wohlfühlen kann man lernen (Kurs 5007/24)

Wohlbefinden ist kein zufälliger Zustand. Die neurowissenschaftliche Forschung belegt, dass es eher einem Set an Fähigkeiten und Fertigkeiten gleicht – und gar nicht so viel anders ist, als Fahrrad fahren oder Gitarre spielen zu lernen. Man kann besser werden darin. Es ist eine Fertigkeit, die man entwickeln, üben und vertiefen kann.

Dabei geht das Konzept von Well-being, wie es etwa Prof. Richard Davidson vom Center for Healthy Minds an der Universität Wisconsin vertritt, weit über Ideen zu Glück oder eine unkritische positive Sichtweise hinaus. Jemand kann auf eine tragische Situation mit Traurigkeit reagieren und dennoch ein hohes Maß an Wohlbefinden erleben. Hingegen verspüren manche Menschen durchaus glückliche Momente, dennoch ist ihr grundlegendes Maß an Wohlbefinden niedrig.

In diesem Seminar lernen Sie Möglichkeiten kennen, positive Geisteszustände wie Freude, Gelassenheit, Achtsamkeit, Dankbarkeit oder (Selbst-)Mitgefühl bewusst einzuladen und so zu vertiefen, dass sie von vorübergehenden Erfahrungen in neuronale Strukturen umgewandelt und damit zu inneren Eigenschaften werden. So können eine grundlegende Zufriedenheit, die uns unabhängiger von äußeren Umständen macht, ein verstärktes Gefühl von Sinnhaftigkeit und vertiefte Verbindungen zu anderen Menschen entstehen.

#### Themen und Inhalte

- Die vier Säulen inneren Wohlbefindens
- Selbstgesteuerte Neuroplastizität: Wie man bewusst mentales, emotionales und körperliches Wohlbefinden kultiviert
- Change your brain by changing your mind: Grundlagen aus dem buddhistischen Geistestraining und Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Anwendung im beruflichen/persönlichen Alltag und Möglichkeiten zur Weitergabe an Klienten und Patienten

## Mittwoch, 03.07.2024

---

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Grundlagen und Einführung in die Idee von Well-being**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Warum ein Gefühl von Sicherheit so ausschlaggebend für Wohlbefinden ist**
- 19:00 Uhr Abendessen

## Donnerstag, 04.07.2024

---

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Felder des Wohlbefindens erkunden**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Embodiment: Wohlbefinden über den Körper aktivieren**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:30 Uhr **Verbundenheit: Das Herz für sich und andere öffnen**
- 16:00 Uhr Kaffeepause
- 16:30 – 18:00 Uhr **Weiter üben und ausprobieren**
- 19:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 05.07.2024

---

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Sinnhaftigkeit: Wodurch entsteht für mich Sinn und Bedeutung?**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Weiter üben und ausprobieren**
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

### Hinweise

Dieser Kurs ist geeignet als Fortführung und Vertiefung des Seminars Achtsamkeit (dieses ist aber nicht Teilnahmevoraussetzung).

Bitte ein Notizheft für persönliche Aufzeichnungen mitbringen und bequeme Kleidung für sanfte Körperarbeit tragen.