

## Kursleitung

### Heike Mayer

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

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 09.04.2025, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 11.04.2025, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

675,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
575,00 € 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 Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

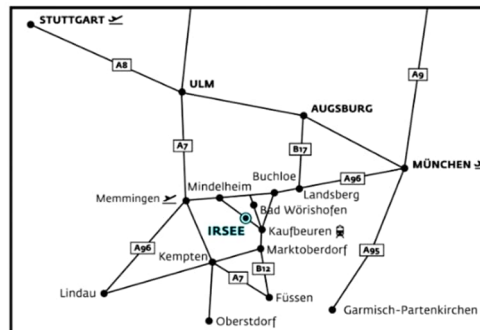
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 09.12.2024

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

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

Kurs 5008/25

09.04.2025 - 11.04.2025  
Kloster Irsee



## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

### Well-being is a skill: Sich wohlfühlen kann man lernen (Kurs 5008/25)

Wohlbefinden ist kein zufälliger Zustand. Die neurowissenschaftliche Forschung belegt, dass es eher einem Set aus 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.

#### 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.

Alternativtermin: Well-being is a skill, Kurs 5009/25

## Mittwoch, 09.04.2025

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
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**
- 18:00 Uhr Abendessen

## Donnerstag, 10.04.2025

---

- 07:00 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**
- 18:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 11.04.2025

---

- 07:00 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)

### 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 persönlichen/beruflichen Alltag und Möglichkeiten zur Weitergabe an Klienten und Patient
- Viel Zeit zum Üben und Ausprobieren