

Kursleitung

Heike Mayer

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

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 10.07.2024, 12:30 Uhr bis
Freitag, 12.07.2024, 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: 08.05.2024

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Achtsamkeit

Kurs 2138/24

10.07.2024 - 12.07.2024
Kloster Seeon

2.1 Allgemeinpsychiatrie

Achtsamkeit (Kurs 2138/24)

Achtsamkeit als bewusste und akzeptierende Wahrnehmung der Gegenwart ermöglicht es, für die aktuelle Situation, unser Gegenüber und uns selbst mehr Offenheit und Präsenz zu entwickeln. In herausfordernden Momenten können so mehr Handlungsspielraum, Gelassenheit und Konzentration entstehen. Die kleinen Dinge des Lebens können deutlicher wahrgenommen und geschätzt werden.

Eine solche achtsame Gegenwärtigkeit und Offenheit aufrechtzuerhalten ist jedoch nicht leicht: Das hohe Tempo unseres Alltags, Reizdichte und vielfache Ablenkungen führen dazu, dass wir uns häufiger als uns lieb ist, in automatisierten Denk- und Verhaltensmustern bewegen - und KlientInnen und PatientInnen noch viel mehr.

Dennoch zeigt die aktuelle psychologische Forschung deutlich, dass sich Achtsamkeit wie ein Muskel üben und trainieren lässt. Auch kleine Interventionen, die sich nach persönlicher Integration sinnvoll an PatientInnen weitergeben lassen, können bereits deutliche Wirkung zeigen. Die Fähigkeit innezuhalten, aus belastenden Denkkreisläufen auszusteigen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, steigt. Das unterstützt auch dabei, für andere da zu sein, ohne auszubrennen.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus persönlichem Üben, reflektierendem Gespräch und Vermittlung von Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen wie beruflichen Kontext.

Hinweise

Bitte bringen Sie für die Körperübungen bequeme Kleidung und warme Socken mit!

Mittwoch, 10.07.2024

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Präsent und wach im Hier und Jetzt Einführung in Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und Methodik
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Aussteigen aus dem Gedankenkarussell Wahrnehmungs- und Körperübungen
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 11.07.2024

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Achtsamkeitspraxis Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und selbst einüben
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Selbstfürsorge, (Selbst-)Mitgefühl, Akzeptanz und Präsenz Achtsam mit sich und anderen umgehen
12:30 Uhr	Mittagessen
14:30 Uhr	Achtsamkeit zur Stressbewältigung und im therapeutischen Setting
16:00 Uhr	Kaffeepause

Fortsetzung Donnerstag, 11.07.2024

16:30 – 18:00 Uhr	Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 12.07.2024

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Achtsamkeit im persönlichen und beruflichen Alltag
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

- Achtsamkeit als Konzept, innere Haltung und als Praxis
- Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Anwendung im therapeutischen Einsatz, in der Gesundheitsvorsorge und zur Stressbewältigung
- Übungen zum Umgang mit belastenden Gedanken und zur Selbstfürsorge
- Verminderung von Reaktivität, Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Entwicklung von innerem Freiraum
- Atemübungen, Achtsamkeit in Bewegung (Qi Gong, leichtes Yoga), Meditation, Methoden zur Körperwahrnehmung