

## Kursleitung

### Heike Mayer

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

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 29.10.2025, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 31.10.2025, 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

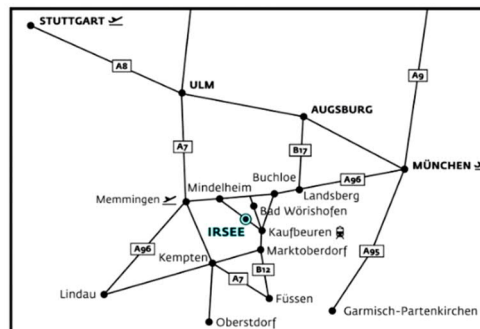
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

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

## Achtsamkeit

Kurs 2134/25

29.10.2025 - 31.10.2025  
Kloster Irsee



## 2.1 Allgemeinpsychiatrie

---

### Achtsamkeit (Kurs 2134/25)

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!

Alternativtermin: Achtsamkeit, Kurs 2133/25

## Mittwoch, 29.10.2025

---

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

## Donnerstag, 30.10.2025

---

- 07:00 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**

## Fortsetzung Donnerstag, 30.10.2025

---

- 16:00 Uhr Kaffeepause
- 16:30 – 18:00 Uhr **Kommunikationsübungen, Achtsamkeit in Bewegung**
- 18:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 31.10.2025

---

- 07:00 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