

25264028 Wie wir Druck und Anforderungen mit Resilienz begegnen können

Beginn	Sonntag, 30.08.2026, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	916,50 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Nanette Klieber
Informationen	<p>Zielgruppe: Interessierte Erwachsene</p> <p>Der Bildungsurlaub startet am 30.08.26 um 18.00 Uhr und endet am 04.09.26. um 13.00 Uhr. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eine Yogamatte und ein Meditationskissen oder Bänkchen. Alternativ stehen Stühle zur Verfügung. Denken Sie an bequeme Kleidung und Wollsocken. Regenkleidung, Gummistiefel und Sonnenschutz für achtsame Spaziergänge bzw. achtsame Körperübungen an der frischen Luft. Alles über die Anreise finden Sie unter:https://www.langeoog.de/inselguide/anreise-und-abreise</p>
Kursort	Haus Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog

Kompaktkurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das Leben mit all seinen Anforderungen wird für viele zunehmend belastend. Der wahrgenommene Stress führt oft zu Sorgen und Krankheiten. Doch wie können wir unsere Stressresilienz stärken und gleichzeitig unsere Lebensfreude zurückgewinnen?

Das von Dr. Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren entwickelte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit hilft, unsere natürlichen Kräfte zu mobilisieren und stressbedingte Belastungen gelassener anzugehen.

Im Bildungsurlaub lernen Sie die Inhalte des 8-Wochen-Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR“ kennen: Achtsamkeitsübungen: Bodyscan, Hatha-Yoga, Sitz- und Gehmeditationen
Theoretischer Input und praktische Vertiefung zu Stress, Freundlichkeit, Selbstmitgefühl, achtsame Kommunikation und Umgang mit Gefühlen

Durch angeleitete Übungen und Erfahrungsaustausch wird Ihre Achtsamkeit geschult. Sie lernen bewusster zu sein und kehren mit neuen Handlungsoptionen in Ihren Alltag zurück. Zur Vertiefung erhalten Sie ein Kurshandbuch und Audios mit Übungsanleitungen für zu Hause.

Hinweis: Die Teilnahmebescheinigung kann zur anteiligen Erstattung der Kursgebühren im Anschluss an den Bildungsurlaub bei der jeweiligen Gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.08.2026	18:00 - 20:00 Uhr	Haus Bethanien
31.08.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Haus Bethanien
01.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Haus Bethanien
02.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Haus Bethanien
03.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Haus Bethanien
04.09.2026	09:00 - 13:00 Uhr	Haus Bethanien

[zur Kursdetail-Seite](#)