25274006 Wie individuelles Wohlbefinden unser Miteinander stärkt und zu einer gesunden Gesellschaft beiträgt

Beginn	Sonntag, 20.06.2027, 18:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	980,00 € Veganes Hotel inkl. SPA
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Nanette Klieber
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene Der Kurs beginnt mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr.
Kursort	ahead, Burgstraße 3, 19307 Lenzen

Achtsamkeit, Yoga und Selbst-Mitgefühl
In unserer Arbeitswelt wie auch im Privaten sind wir oftmals mit Situationen konfrontiert, die Stress erzeugen können. Eine zunehmende Verdichtung der Arbeit, wirtschaftlicher Druck, eine ständige mediale Erreichbarkeit, aber auch Sorgen um die Zukunft und unsere eigenen Ansprüche können dazu führen, dass wir uns überfordert fühlen. Die Folgen sind sozialer Rückzug, Motivationsverlust, gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen und Rückenschmerzen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen, die eine längere berufliche Auszeit mit sich bringen können.
Um für andere da zu sein und gleichzeitig gut für sich zu sorgen, kann es hilfreich sein, zunächst einmal Abstand zum Alltag zu bekommen. Innehalten und wahrnehmen, was uns belastet, sorgt bzw. uns Stress verursacht, aber auch in Bewegung kommen und neue Denkmuster und Verhaltensweisen kennenlernen.
Der Ansatz Stress und alltäglichen Belastungen mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen stärkt die Resilienz, die Fähigkeit zur Entspannung und dient gleichzeitig der Förderung einer achtsamen und mitfühlenden Haltung uns selbst und anderen gegenüber.
In diesem Seminar fließen sowohl die langjährigen Erfahrungen aus dem MBSR Programm (mindfulness based stress reduction) des Molekularbiologen und Professor für Medizin Jon Kabat Zinn, der dieses Programm bereits in den 70er Jahren in den USA entwickelt hat und dessen Wirksamkeit bereits in zahlreichen internationalen Studien belegt worden ist, sowie Inhalte aus dem MBCL-Programm (mindfulness based compassionate living), welches von Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt wurde, mit ein.
Darüber hinaus wird der Bildungsurlaub von unterschiedlichen Yoga Einheiten begleitet. Eine Yoga Praxis ist nicht Voraussetzung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2027	18:00 - 20:00 Uhr	ahead Burghotel
21.06.2027	09:00 - 16:30 Uhr	ahead Burghotel
22.06.2027	09:00 - 16:30 Uhr	ahead Burghotel
23.06.2027	09:30 - 16:30 Uhr	ahead Burghotel
24.06.2027	09:00 - 16:30 Uhr	ahead Burghotel
25.06.2027	09:00 - 13:00 Uhr	ahead Burghotel

zur Kursdetail-Seite