25274012 Wie wir Druck und Anforderungen mit Resilienz begegnen können

Beginn	Sonntag, 03.10.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	920,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Nanette Klieber
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene Der Bildungsurlaub startet am 03.10.27 um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Abreisetage 08.10.27 gegen 12:30 Uhr, so dass die Fähre um 14:00 Uhr erreicht werden. Für das wegfallende Mittagessen am Abreisetag wird eine Heimwegverpflegung mitgegeben.Die Belegung der Zimmer am Anreisetag kann in der Regel erst ab 14:30 Uhr erfolgen, Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Denken Sie an bequeme Kleidung und Wollsocken. Mit Regenkleidung, Gummistiefeln und Sonnenschutz für achtsame Spaziergänge bzw. achtsame Körperübungen an der frischen Lust sind Sie gut ausgestattet . Alles über die Anreise finden Sie unter: https://www.langeoog.de/inselguide/anreise-und-abreise
Kursort	Haus Meedland, Gartenstraße 3-11, 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
03.10.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Haus Meedland
04.10.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Haus Meedland
05.10.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Haus Meedland
06.10.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Haus Meedland
07.10.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Haus Meedland
08.10.2027	09:00 - 12:00 Uhr	Haus Meedland

zur Kursdetail-Seite