



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

## Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene

### – Vertiefungskurs MBSR mit Yoga und Mitgefühl –

#### Bildungsurlaub

Die Berufstätigen von heute arbeiten in Teams, entwickeln Ideen, lösen Probleme, bedienen Maschinen, werben, unterstützen und beraten Kunden. Rund um die Uhr flutet in unser Gehirn ein Strom von Informationen – sowohl im Unternehmen als auch zu Hause. Wir werden Tag für Tag gefordert. Bis zu einem bestimmten Punkt ist dies auch in Ordnung. In einer Arbeitswelt jedoch, die sich rasant verändert, kann dies auch negative Auswirkungen haben und zu einer Überbelastung führen, die sich körperlich und seelisch niederschlägt.

Über die Stärkung unserer Resilienz und die Vertiefung der Achtsamkeit wollen wir dem entgegenwirken.

Resilienz ist unsere innere Widerstandskraft, die uns unterstützt, aus Konflikten, Misserfolgen, Entlassung und anderen Krisen gestärkt hervorzugehen.

Im Seminar besinnen wir uns auf unsere Stärken und Ressourcen, der Anwendung des Resilienzkonzeptes im Berufsalltag sowie einer Verbesserung von Zeit- und Stressmanagement.

Wir vertiefen Methoden zur Stärkung unserer Stresskompetenz, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag (Resilienz) zu verbessern.

Ebenso schulen wir unsere seelische Widerstandsfähigkeit im Beruf, in dem wir den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Stressreaktion durch gezielte Übungen (aus dem Yoga und der Meditation) erweitern.

<b>Seminar-Nr.:</b>	809120
<b>Termin:</b>	03.05.2020 – 08.05.2020 Sonntag, 18:00 Uhr (18.00 Uhr gemeinsames Abendessen) – Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Sylt   Klappholtal
<b>Seminarkosten:</b>	715,00 € (Ü/VP) 795,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
<b>Seminarleitung:</b>	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Durch ihre Berufspraxis als Stadtplanerin und Geomantin erfährt sie die Praxis der Achtsamkeit als eine Unterstützung in der Wahrnehmung und Planung und das Einlassen auf alle Aspekte. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation, der Yogaphilosophie sowie Fortbildungen zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Link: <a href="http://www.mbsr-borken.de">www.mbsr-borken.de</a>
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Seminarziele

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben in Beruf und Alltag
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren und einer inneren) wirklich vor sich geht.“ **Nyanaponika**



## Seminarinhalte

- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Wahrnehmung, Sinnesorganen, Achtsamkeit, Gedanken, Bewertungen, Konzentration, Selbstmitgefühl)
- Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung (Achtsamkeitsübungen (Geh- und Sitzmeditationen, Bodyscan u.a.)
- Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Beruf (Konzentration, Atem, Wahrnehmung)
- Unterstützung der Selbststeuerung (einfache Körperübungen zur Anwendung am Arbeitsplatz)
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung durch das zur Ruhekommen in der Stille (mit Anleitungen)

## Teilnahmevoraussetzungen

Vorkenntnisse in Achtsamkeit und Meditation sind eine zwingende Voraussetzung. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich von Mo-Do täglich auf ca. drei Stunden körperlicher Übung sowie ca. 20 Minuten Meditation einzulassen. Ein Teil der Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag sowie die Meditation) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

Alle Übungen und Techniken im Seminar sind bewusst darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag umgesetzt zu werden. Bei Fragen wenden Sie sich gern an die Referentin.

## Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.



Bringen Sie bitte Schreibzeug, festes Schuhwerk und Regenkleidung sowie eine kleine Decke/Matte für Außenübungen und ggf. ein eigenes Sitzkissen mit.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anererkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

*„Würden die Tore der Wahrnehmung gereinigt, dann würden wir alles so sehen, wie es ist, grenzenlos“*

*William Blake*

