

## 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.

#### 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

<b>Seminar-Nr.</b>	811221
<b>Termin</b>	15.11. – 19.11.2021 Sonntag, 19:00 Uhr bis Freitag, ca. 13:15 Uhr
<b>Ort</b>	Baltrum
Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.	
<b>Preis</b>	705,00 € (Ü/VP) 785,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin</b>	Beatrice Kahnt
<b>Beatrice Kahnt</b> ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Durch ihre Berufspraxis als Stadtplanerin und Geomantin erfuhrt 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.	
TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Unterlagen	



## 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

Das Seminar ist für alle TeilnehmerInnen offen, die über Vorkenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und Yoga und vielleicht über eine regelmäßige Praxis verfügen. 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.

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de)

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

## Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

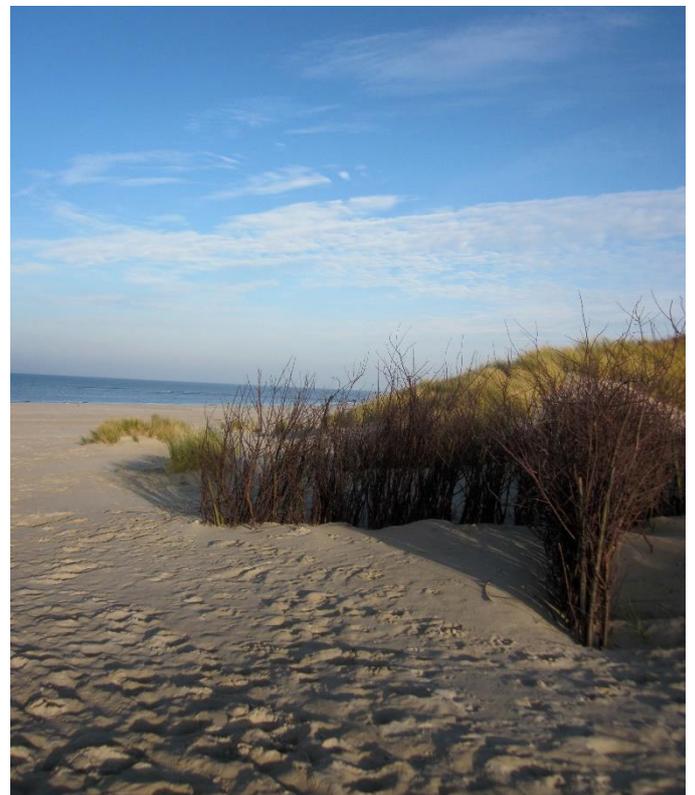
**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Förderung

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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. 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.



*„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**