



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: <http://www.liw-ev.de>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – AufbauSeminar

Seminar für Fortgeschrittene auf Norderney (Bildungsurlaub)

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig entrinnen wie den anderen Bedingungen der menschlichen Existenz.“ Diese Worte stammen von Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner und Molekularbiologe, der Anfang der 1980er Jahre eine ebenso einfache wie effektive Methode entwickelt hat, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Denn auch wenn Stress ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, kann er sich durchaus belastend auf unsere Gesundheit, die Lebensqualität und den (Arbeits)alltag auswirken.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. „Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen“ (Jon Kabat-Zinn). Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitive stressbezogene Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- Effektive Bewältigung in Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die bereits einen MBSR-Kurs beim LIW besucht haben bzw. an einem 8-Wochen-Kurs MBSR teilgenommen haben. Wenn Sie an einem 8-Wochen-Kurs teilgenommen haben, teilen Sie uns bitte mit, wo sie diesen besucht haben.

Seminar-Nr.:	808312
Ort:	Norderney
Termin:	04.11. – 09.11.2012 Beginn: Sonntag 18.00 Uhr Ende: Freitag, 13.30 Uhr mit dem Mittagessen
Seminarkosten:	535,- € (Ü/VP) 625,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: siehe 2. Seite
Seminarleitung:	Silke Kraayvanger
Mindest-TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung (ohne Mittagessen am Freitagmittag), Unterlagen, Versicherungen. Kleingruppenzuschlag: bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)

Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

Seminarziele

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Vertiefung der Hauptübungen des MBSR (Bodyscan, achtsame Körperarbeit, Achtsamkeitsmeditation)
- Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit
- Mobilisierung eigener Ressourcen
- Stabilisierung der eigenen Übungspraxis im Alltag
- Umgang mit schwierigen Emotionen

Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar ist die Praxis der Achtsamkeit, die aus verschiedenen Übungen in Ruhe und Bewegung besteht. Diese wird durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen und in der großen Gruppe geben; gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, durch sich durch eine Zeit des Schweigens ganz eigenen Erfahrungen zu öffnen. Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen - ca. zwei bis drei Stunden pro Tag). Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (Donnerstagabend bis Freitag nach dem Frühstück) werden Sie im Schweigen verbringen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation und weitere Achtsamkeitsübungen. Die Nähe zum Meer ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Nutzen

Durch das Erlernen und praktische Einüben der Hauptübungen des MBSR erreichen Sie mehr Gelassenheit, lernen Ihren Geist zu beruhigen und Stresssituationen effektiver zu bewältigen. Ein Hand-Out werden Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu üben. Eine Bezuschussung durch bestimmte Betriebskrankenkassen (z.B. BKK) ist ggf. möglich.

Organisatorisches

Das Seminar findet im „Haus am Weststrand“ (www.haus-am-weststrand.de) statt (Bild unten). Das Haus liegt direkt an der Strandpromenade und verschafft bei der Hälfte der Zimmer einen fantastischen Meeresblick. Zum Ortskern sind es nur ein paar Schritte. (Fast) alle Zimmer haben Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt.

Sie können unterschiedlich Zimmer buchen:

DZ im kleinen Gästehaus (ohne Meeresblick): ohne Aufschlag

DZ (großes Erkerzimmer) zur Seeseite (mit Meeresblick): 12,00 € Zuschlag pro Nacht und Person

Einzelzimmer zur Landseite: 10,00 € Zuschlag pro Nacht

Einzelzimmer zur Seeseite (mit Meeresblick): 12,00 € Zuschlag pro Nacht.

Doppelzimmerbuchung vorbehaltlich Gegenbuchung.

Wichtig: Übernachtung und Verpflegung im Haus am Weststrand sind befreit von der Mehrwertsteuer. Nach den Bestimmungen der Steuergesetze (Abgabenordnung, etc.) muss jeder Teilnehmer, der in diesem Haus übernachtet, einen Fragebogen ausfüllen, in dem er/sie Angaben zu bestimmten Einkommensgrenzen angibt. Das LIW ist an diesen Angaben nicht interessiert. Das Steuerrecht macht die Angaben aber unumgänglich.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Bildungsurlaub

Das Seminar ist in **NRW und Hessen als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in den Ländern **Berlin, Brandenburg, Bremen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des **§ 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung**.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an unseren Mitarbeiter Herrn Andreas Lackmann. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

*Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis,
und dieser Augenblick ist ein Geschenk!*

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Ruhe im Alltag finden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

