

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Mit MBSR, somatischen Yoga und Präsenztraining zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In einem Alltag, der sich immer schneller dreht, fällt es vielen Menschen schwer, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Berufliche Anforderungen, Alltagsstress und ständige Erreichbarkeit lassen wenig Raum für Regeneration und können langfristig erschöpfen. Achtsamkeit kann dabei unterstützen, die **Signale von Körper und Nervensystem wieder wahrzunehmen und neue Perspektiven zu entwickeln**. Denn Herausforderungen und Stress gehören zu unserem Leben. Es geht nicht darum, kurzzeitigen Stress zu vermeiden. Es geht vielmehr darum, Stresshormone weniger als Störung, sondern als eine Kraft anzuerkennen, die Ausgleich fordert. Denn anhaltender Stress kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und dazu führen, den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen zu verlieren.

Im Mittelpunkt von MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) steht **die systematische Schulung der Achtsamkeit**. Das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm verbindet Meditation, Körperwahrnehmung und sanfte Bewegungsübungen mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus der Stressforschung und Psychologie.

In Verbindung mit präsenzstärkenden Methoden aus der Theaterpädagogik entstehen in diesem Intensivkurs vielseitige Selbsterfahrungsräume zwischen Reiz und Reaktion, die uns in mehrfacher Hinsicht eine Stimme verleihen und zu Selbstwirksamkeit verhelfen können.

Ziel ist es, **Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren**, die eigene Selbstregulation zu stärken und auch in herausfordernden Situationen wieder zu mehr Präsenz, Klarheit und Balance zu finden. Das Seminar bietet einen geeigneten Rahmen, um diesen Qualitäten Raum zu geben.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz
- Thich Nhat Hanh: Ein Leben in Achtsamkeit

*Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum haben wir die Freiheit zu wählen und unsere
Reaktion zu bestimmen. In unserer Reaktion liegen Wachstum
und unser Glück. (Viktor Frankl)*

Seminar Nr.: 883727

Termin: 05.12. – 10.12.2027

Sonntag, 18:00 Uhr
(Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen)
- Freitag, 13:00 Uhr

Ort: Einbecker Sonnenberg, Einbeck

Preise: 955,00 € (Ü/VP) im DZ
EZ-Zuschlag: 125,00 €
1.155,00 € für Einrichtungen/Firmen

Dozentin: Catharina Guth

Catharina Guth ist MBSR (mindfulness based stress reduction)-Lehrerin und bietet Menschen einen Raum, in dem sie wieder in Verbindung mit sich kommen und Ruhe finden können. Zudem ist sie Theaterpädagogin, war 15 Jahre an verschiedenen Theatern angestellt, hat mehrjährige Berufserfahrung in der Veranstaltungsbranche und gestaltet als MTP-Trainerin (mindful teachers program) Kurse und Seminare für Gruppen sowie Lehrkollegien u.a. für die Universität Leipzig. Sie kennt den hohen Anforderungs- und Leistungsdruck, der Arbeitnehmende beschäftigen kann, ebenso wie den Wunsch nach ausgleichenden Qualitäten, die uns im Alltag stützen. Weitergebildet zur Somatischen Yoga- und Bewegungspädagogin gestaltet sie vielseitige Selbsterfahrungsräume, die zu mehr Präsenz und Klarheit sowie zu einer achtsameren Lebensgestaltung verhelfen können.

Solch eine achtsame Lebensgestaltung ermöglicht ihr selbst in Krisenzeiten wieder mit sich in Kontakt zu kommen. Sie ist davon überzeugt, dass wir alle stärkende Qualitäten in uns tragen, die durch einen geeigneten Rahmen wiederentdeckt werden und zu mehr Resilienz und Zufriedenheit führen können. Es ist ihr eine besonders große Freude diese Räume gestalten und halten zu dürfen.

Weitere Informationen zu ihrem Angebot und ihr als Person sind unter www.catharinaguth.de zu finden.

TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Ihre Dozentin

Catharina Guth

Seminarinhalte

- Achtsamkeit für neue Perspektiven und Weg aus der Stressspirale
- Aktuelle Stresstheorie und Auswirkungen von Überforderung auf Gesundheit, Körper und Psyche
- Entwicklung einer persönlichen Bewältigungsstrategie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und Grübeleien
- Achtsame, somatische Bewegung, um das Körpergewahrsein zu stärken und eigene Grenzen sowie Möglichkeiten kennenzulernen
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Achtsamkeitsmeditation, achtsame Bewegung und alltagsnahe Übungen als Kriseninterventionen
- Nervensystemregulierende Übungen zur Beruhigung & Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation für mehr Klarheit & Mitgefühl
- Niedrigschwellige Methoden aus der Theaterpädagogik für eine kräftige Stimme, authentische Präsenz und einem Bewusstsein für das eigene Embodiment
- Emotionsregulation, Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung und Mitgefühl mit sich selbst und anderen
- Atem-/Geh-/ und Sinnesmeditation im Freien
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

Was kann sich durch Achtsamkeits- und Präsenztraining verändern?

- Nervensystemregulierende Methoden fördern einen Umgang mit belastenden Situationen
- Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien als Krisenintervention und Resilienzfaktor
- Förderung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- Aktivierung der eigenen Ressourcen, Kraft, Stärken und der eigenen Stimme
- dauerhafte Linderung von Überlastungssymptomen und Stärkung des Immunsystems
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz durch Selbstwahrnehmung und Verständnis
- Körperliche Strahlkraft, voller Stimmumfang und Selbstvertrauen
- Mitgefühl mit sich selbst und anderen
- Erleichterung im Alltag durch innere Ruhe, Gelassenheit, Energie, Lebensfreude und Vitalität

Internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung von MBSR seit den 1970er Jahren. Die Forschungsarbeiten und Metastudien decken ein breites Spektrum an Anwendungen und Zielgruppen ab, u.a. auf Mitarbeitende in Unternehmen beim Umgang mit Stress, Konflikten oder Burnout. Schon eine Woche Achtsamkeitsübungen können laut der University of California San Diego gerade in Zeiten von Überforderung und Unsicherheit zu Stabilität verhelfen, uns zu mehr Gelassenheit führen und das Immunsystem stärken.

Mit Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung nehmen wir den Druck raus. Im Umgang mit langanhaltendem Stress können wir lernen, uns aus einem Zustand von Hilflosigkeit herauszulösen und Wege zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Über das Seminar hinaus können die Übungen im Alltag mit Audioaufnahmen und einem Skript vertieft werden und nachhaltig wirken.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für sanfte Bewegung
- Hausschuhe oder warme Socken
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Praxis draußen
- Schreibutensilien

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jadebusens gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

[Seminarhotel Kunze-Hof](#),

Deichstraße 16-18

26937 Stadland-Seefeld

Tel. 04734 9280 oder E-Mail: Kunze-Hof@t-online.de



Anreise

Mit der Bahn: Sie können entweder bis Nordenham oder Rodenkirchen (Oldenburg) anreisen. Von Nordenham erreichen Sie den Seminarort in ca. 20 Minuten, von Rodenkirchen in ca. 15 Minuten mit dem Taxi.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Mit dem Auto aus Richtung Oldenburg: Über die A29 in Richtung Wilhelmshaven bis Varel. Dort auf die B437 in Richtung Nordenham wechseln. In Diekmannshausen den Schildern Richtung Küstenbäder folgen. Nach etwa 10 km auf der Bäderstraße die zweite Abfahrt nach Seefeld nehmen.

Aus Richtung Bremen: Durch den Wesertunnel in Richtung Wilhelmshaven fahren. Nach etwa 11 km erreichen Sie Schwei. Dort rechts nach Seefeld abbiegen. Hinter dem Ortseingang von Seefeld befindet sich die erste Abfahrt zum Seminarhaus.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

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.