



Dozentin

Heike Wagner

- Staatlich anerkannte Heilpädagogin
- Kulturwissenschaftlerin, M.A.
- Lehrerin für MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
- Lehrtätigkeit in der Aus- und Fortbildung für soziale und pädagogische Berufe
- Projekte zwischen Gesundheit, Bildung und Kultur
- Lernbegleitung von Menschen jeden Alters mit und ohne Behinderungen
- seit 1999 eigener Übungsweg mit Tai Chi Chuan, Qigong und Sitzmeditationspraxis



Die etwas andere Sommerfrische:
Lernen, entspannen, Kraft schöpfen ...

im
Kultur- und Tagungshaus



Mitten im Herzen der Wildeshäuser Geest,
umgeben von Kiefernwäldern, Sandflächen und
Geestbächen.



Mit Bio-Verwöhn-Küche.

Anmeldung

Verein für ganzheitliches Lernen e.V.
Kultur- und Tagungshaus Mikado
Zur Großen Höhe 4
27243 Prinzhöfte
Tel. 04224 – 95066
eMail: kontakt@tagungshaus-mikado.de
www.tagungshaus-mikado.de

Nähere Informationen

Heike Wagner
Tel. 0421 - 5975553
info@wagner-lebensweisen.de
www.wagner-lebensweisen.de

Das Seminar findet in pädagogischer Verantwortung des VNB
statt. Der Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V. ist
eine anerkannte Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung.

Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn

In Ruhe lernen
16. Sommerwoche im Grünen



17. – 21. Juni 2024



Sitzen, wenn wir sitzen, gehen, wenn wir gehen, essen, wenn wir essen ...

So oder ähnlich beschreiben die Weisen der Welt die Kunst des erfüllten Lebens. Gesammelt statt zerstreut durchs Leben gehen: Diese Kunst des „Bei-der-Sache-Seins“ zu kultivieren ist eine freudvolle Lebensübung, die Übung der Achtsamkeit. Bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen. Besonders für einen anderen Umgang mit Stress ist es hilfreich und wirksam, diese Fähigkeit zu pflegen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm, das von dem amerikanischen Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Ausgehend von der *Stress Reduction Clinic* an der Universität Massachusetts wird es seit etwa 20 Jahren auch in Deutschland unterrichtet und erforscht. Bekannt ist das Programm international als *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*.

Der Bildungsurlaub macht in kompakter Form alle Inhalte des MBSR-Programms erfahrbar und leitet an zu einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Anschluss an die Woche.

Durch angeleitete Meditation, einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden nachhaltig, ihre inneren Potenziale gegen Stress zu stärken und mit Anforderungen des Alltags anders umzugehen. Das Seminar ist sehr alltagsnah ausgerichtet und für Menschen jeden Alters zugänglich.

Literaturempfehlung

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation

Linda Lehrhaupt/Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit

stärkt das Immunsystem, die Selbstheilungskräfte und verringert nachhaltig stressbedingte körperliche und psychische Symptome. Das Training verhilft zu einem angemessenen Umgang mit Stresssituationen in Alltag und Beruf. Es verbessert die Fähigkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu finden. Weitere dokumentierte Wirkungen sind die Unterstützung des Durchhaltevermögens bei der Rauchentwöhnung und allgemein die Erfahrung von mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Seminarinhalte

- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Body-Scan, achtsame Körperarbeit, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen
- aktuelle Stressforschung: Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Übungen zur Integration der Achtsamkeitspraxis in Alltags- und Berufssituationen
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden (Arbeits-)Situationen

Zeiten

Das Seminar beginnt am Montag, 17.06. um 10.00 Uhr und endet am Freitag, 21.06. um 14.00 Uhr. Es beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Lern- und Arbeitszeiten gibt es Pausen und Freiräume zum Verweilen im Haus, Mußbezeiten auf dem schönen Gelände und die Gelegenheit für Spaziergänge im angrenzenden Wald.



Seminarziele

- einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress und belastenden Situationen erlernen
- eigene Stressfallen erkennen und angemessene Handlungsalternativen entwickeln
- mit schwierigen Kommunikationssituationen konstruktiv umgehen
- die Gesundheit und das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken
- mehr Gelassenheit im Alltag leben
- höhere Lebens- und Arbeitszufriedenheit erlangen

Methoden

- angeleitete Übungen der Achtsamkeit in Ruhe und in Bewegung (drinnen und draußen)
- theoretische Einheiten zu den Themen Stress, Alltagsbewältigung und Kommunikation
- Arbeit in der ganzen Gruppe sowie Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit
- eine Zeit des Schweigens
- kleine „Hausaufgaben“ von einem Tag auf den nächsten sowie für die Zeit im Anschluss an das Seminar (Übungs-CDs und ein Begleitheft machen das Gelernte auch nach dem Seminar verfügbar.)

Kosten

745,- € (Tipp: Rabatt 40,-€ bei Frühbuchung bis 17.02.24)
incl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag 12,50 €/Nacht)
vegetarische Bio-Vollverpflegung
Übungs-CDs und Begleitheft

max. 14 Teilnehmende

Anerkennung als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bildungszeit in Bremen. Wir informieren Sie gern über weitere Bundesländer.