

Bildungsurlaub: Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

Info:

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Die positive Wirkung des MBSR-Kurses ist wissenschaftlich belegt. In dieser Seminarwoche werden die formalen Übungen des Programms: Yoga, Body-Scan und Meditation praktiziert und Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Achtsamkeit in den eigenen Alltag bringen können. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, eine andere Haltung gegenüber dem oft stressbelasteten Alltag einzunehmen und aus dem eigenen, gewohnten Gedankenkarussell auszusteigen.

Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit Anleitung in Form von Yoga, Meditation und achtsame Körper- und Sinnesübungen praktiziert. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit mit belasteten Situation im Berufs- als auch im Alltag entspannter umzugehen.

Termin:

- FG24621 16.06. – 21.06.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 769,00 €
EZ-Zuschlag: 65,00 €

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung. Nicht enthalten: An- und Abreise.



Anerkennungen:

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Dozent/in: Frau Ilse Schabsky - MBSR Trainerin

Kursort: Haus Kranich, Usedom

Unterkunft:

Haus Kranich, Usedom
Heimweg 15,
17454 Ostseebad Zinnowitz
Homepage: www.hauskranich-usedom.de
E-Mail: info@hauskranich-usedom.de



Verlängerungsnächte:

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Gesundheit anfragen.

Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Materialien:

Bitte bringen Sie eine Yoga- bzw. Isomatte, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

Anreise:

Zinnowitz verfügt über einen eigenen Bahnhof. Das Hotel liegt ca. 1.400m vom Bahnhof entfernt.

Usedom erreicht man über die A20 Richtung Stralsund. Danach fahren Sie auf der B111 weiter Richtung Zinnowitz. Die individuelle Planung für Ihre Anreise mit dem Auto können Sie im Internet mit z. B. www.google.de/maps planen und ausdrucken lassen.

Die Bildungsstätte verfügt über ausreichend Parkplätze.

Endinformationen:

Hinweise zu Wegbeschreibungen zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen zum Kloster und weitere Informationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Empfehlung:

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Gesundheit nicht gebucht werden.