

Stundenplan: Sommer Achtsamkeits-Retreat Frankreich



In dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation als Methoden der Stressbewältigung ein. Ausgehend von der Lebensphilosophie des vietnamesischen Mönch Thich Nath Than in Toulouse, wird in dieser Seminarwoche neben theoretischen Einheiten, Achtsamkeit mit verschiedenen Methoden eingeübt. Es geht darum, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und diese in den eigenen Alltag einzubauen und zu erfahren wie Achtsamkeit die Teilnehmenden selbst, ihre Familien und Ihren Berufsalltag bereichert, wie dadurch Stress reduziert und ein harmonischer Alltag erlebt wird.

Zielgruppe: Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

Uhrzeit	Inhalt
TAG 1	
vormittags	Einführung in das Seminar Das Konzept der Achtsamkeit, Grundlagen, Forschungen
nachmittags	Achtsamkeits-Test und praktische Übungen Stress verstehen (allgemein)
abends	Übungen zur Achtsamkeitsschulung, Transfer in den (Berufs-) Alltag
TAG 2	
morgens	ZenboBalance Praxis
vormittags	Stress verstehen individuell - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker Stress und unsere moderne Gesellschaft Theoretischer Input: Meditation Die 5 Säulen der Achtsamkeit
abends	Atemübungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur
TAG 3	
vormittags	Praxisübungen: verschiedene Formen der Achtsamkeit Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz
nachmittags	gesellschaftspolitischen Diskussionsstand zur Gesunderhaltung und Stressreduktion am Arbeitsplatz Stress als gesellschaftliche Herausforderung
abends	Meditation Übungen und Geschichten
TAG 4	
vormittags	Praxisvertiefung ZenboBalance Praxis Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur, Erstellung eines persönlichen Work-Life-Balance-Modells
nachmittags	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement Achtsamkeitsübungen und Reflexion
abends	Video "Heilkraft der Meditation"
TAG 5 Kloster Plum Village	
	Ein Tag im Plum Village - Klostertag incl. Unterricht zu Achtsamkeit, Kontakt zu Schwestern und Mönchen die dort leben. Live erleben des bereits in der Woche erlernten. Besuch alter Dörfer um Duras.
TAG 6	
morgens	Meditation zum Stärken
vormittags	Achtsame Körperübungen für den Beruf kennenlernen Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf
nachmittags	Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld
abends	Bewegungsübungen am Abend
TAG 7	
morgens	ZenboBalance Praxis
vormittags	Reflexion der Erfahrungen, Visualisierung des optimalen Tagesablaufes Transfer in den Berufsalltag
nachmittags	Befindlichkeiten, Wünsche, Abschlussübung Abschluss Teezeremonie
Gesamt:	59 UE
	6 Tage + 1 Tag für Ausflug
	Änderungen sind möglich