

Stundenplan: Sommer Achtsamkeits-Retreat Frankreich - Achtsamkeitstraining für einen herausfordernden Berufsalltag



<p>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.</p>		
<p>Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen.</p>		
Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 - Anreise, Begrüßung, Einführung		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Basis für gemeinsames Lehren & Lernen schaffen – Vortrag, Das Konzept der Achtsamkeit - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Achtsamkeit auf den Körper – Praxis Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	2
19:00 – 20:30	Geschichte und gemeinsame Achtsamkeitsübungen - Praxis	2
TAG 2		
am Morgen	ZenboBalance Praxis	1
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Methoden und ihre Wirkungen von Meditation - Theorie, Praxis und Impulsvortrag Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag und Praxis	4
19:00 - 20:30	Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur - Praxis	1
TAG 3		
09:00 - 12:15	Achtsamkeitsübungen und Meditation - Praxis Natur und Arbeitsplatz	4
13:30 - 16:45	Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen - Vortrag Gesundheitspolitik: Stress als gesellschaftliche Herausforderung - Vortrag	4
19:00 - 20:30	Meditation - Praxis	2
TAG 4		
09:00 - 12:15	Atem- und Meditationsübungen – Praxis, Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
13:30 - 16:45	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - gesellschaftliche Folgen von Rückenerkrankungen – Vortrag Achtsamkeitsübungen - Praxis	6
19:00 - 20:30	"Heilkraft der Meditation" - Film	2
TAG 5		
am Morgen	Meditationsübung - Praxis	1
09:00 - 12:15	Achtsamkeitsübungen für den Beruf – Vortrag Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf - Theorie und Vortrag	4
13:30 - 16:45	Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4
19:00 - 20:00	Methoden und Bewegungsübungen am Abend - Praxis	1

Stundenplan: Sommer Achtsamkeits-Retreat Frankreich - Achtsamkeitstraining für einen herausfordernden Berufsalltag

TAG 6		
am Morgen	ZenboBalance Praxis	1
09:00 - 12:15	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes – Praxis Transfer in den Berufsalltag - Vortrag und Praxis	4
13:30 - 16:45	Abschlussübungen zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag – Praxis, Abschluss Teezeremonie	4
TAG 7 Kloster Plum Village		
9:00 - 18:00	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.	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		59 UE
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</i>		