

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



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, wird in dieser Seminarwoche neben theoretischen Einheiten, Achtsamkeit mit verschiedenen Methoden eingebübt. 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.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

**Zielgruppe:** Der Bildungsurlauf richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen. Die Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte ist ebenso geeignet zur Weitergabe und Anwendung der Inhalte im jeweiligen beruflichen Kontext für Arbeitnehmer/innen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen u.ä. Bereichen arbeiten.

Theorie und Praxis finden witterungsabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Zeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
10:45 - 12:15	Das Konzept der Achtsamkeit - Was ist Achtsamkeit? Was verbindest du mit Achtsamkeit? Theorie 1: Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf Theorie 2: Achtsamkeit im Buddhismus - Grundlagen der Achtsamkeit	2
13:30 - 15:00	Achtsamkeits-Test; Transfer in den Berufsalltag Achtsamkeitsübungen - Achtsamkeit auf den Körper	1 1
15:15 - 16:45	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur des Landes	1 1
<b>TAG 2</b>		
09:00 - 10:30	Atemübungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur Stress und unsere moderne Gesellschaft	1 1
10:45 - 12:15	Stress verstehen - Stressarten, Stressoren, Stressverstärker, Ressourcen	2
13:30 - 15:00	Theoretischer Input: "Was ist Meditation? - Warum meditieren?"	2
15:15 - 16:45	Theorie zu Alltagsautomatismen Die 5 Säulen der Achtsamkeit	2
<b>TAG 3</b>		
09:00 - 10:30	verschiedene Formen der Achtsamkeit	2
10:45 - 12:15	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement	2
13:30 - 15:00	Achtsamkeitsübungen im eigenen Berufsalltag nutzen und einsetzen	2
15:15 - 16:45	Achtsamkeitsübungen Praxis	2
<b>TAG 4</b>		
09:00 - 10:30	Praxisvertiefung - Achtsamkeit	2
10:45 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
13:30 - 15:00	Körperübungen für den Beruf kennenlernen und gezielt einsetzen	2
15:15 - 16:45	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause, Beispiele	2
am Abend	Video "Heilkraft der Meditation" o.a.	
<b>TAG 5</b>		
09:00 - 10:30	Erarbeitung eigener Einheiten Achtsamkeitstraining im eigenen beruflichen Kontext	2
10:45 - 12:15	Transfer in den Berufsalltag	2
13:30 - 15:00	Befindlichkeiten, Wünsche Abschlussübung, "Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag	2
15:15 - 16:45	Auswertung und Abschluss	2
<b>TAG 6 Ausflug oder Freizeit</b>		
<b>Gesamt:</b>		<b>40 UE</b>