

**Mit Achtsamkeit gegen Stress**  
**Anhalten in Freiheit statt „immer nur rund“**  
**Bildungsurlaub**

**Seminarnummer:** U014Ki  
**Wann?** Di, 23.04.19 – Fr, 26.04.19  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln  
**Wer?** Ralf Braun  
Theologe  
zertifizierter MBSR - Kursleiter



„Stress“ ist vermutlich die häufigste Ursache für Krankheit, Unzufriedenheit und Konflikte. Hektik, Termindruck und ungewisse Zukunftsaussichten lassen nicht zur Ruhe kommen. Das Gespür für das, was wirklich und wichtig ist, geht verloren.

Der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn hat ein Programm entwickelt (MBSR = mindfulness based stress reduction), das helfen kann, Stress zu begegnen. Es geht darum, gut und achtsam mit dem zu leben, was ist. Das kann zu einer Entlarvung und Befreiung von selbst gemachtem Druck, von überzogenen Erwartungen an sich und andere führen. Achtsamkeit bringt mehr Frieden und innere Gelassenheit.

Der Bildungsurlaub auf der Basis von MBSR ermöglicht das „immer nur rund“ zu unterbrechen und anzuhalten, um zu sich zu kommen. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen zum Phänomen Stress und seinen Auswirkungen auf Körper und Geist. Die wesentlichen Übungen der Achtsamkeitspraxis werden vorgestellt und eingeübt:

- Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- Meditation (Sitz- und Gehmeditation)
- Körperwahrnehmung in Bewegung (Yoga-Elemente).

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit als Haltung kennenlernen und einüben</li> <li>• Einsicht in belastende Muster gewinnen und neue Handlungsfreiheit schaffen</li> <li>• Stresssituationen bewältigen lernen</li> <li>• Selbstannahme und mehr Lebendigkeit entwickeln</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Das Training vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und ist für Menschen in einer akuten Krise nicht geeignet.</p>
---	--

---

## Seminarinhalte

### Mit Achtsamkeit gegen Stress

Anhalten in Freiheit statt „immer nur rund“

Di, 23.04.19 – Fr, 26.04.19

**täglich gegen 10.45 oder 11.00 Uhr eine halbstündige Pause; Mittagspause täglich von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr**

#### Dienstag

09:30 – 10:00	Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches, thematischer Einstieg
10:00 - 10:45	„Achtsamkeit erforschen“: Wahrnehmungsübung, anschl. Austausch
11:15 – 12:30	Achtsamkeitsmeditation im Liegen: Bodyscan, anschl. Austausch
13:30 – 16.00	„Wie wir die Welt wahrnehmen“: Impulsreferat, thematischer Text, Übungen
15:00 – 15:30	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
15:30 – 16:00	Text zur Inspiration, Abschlussrunde

#### Mittwoch

09:00 – 9:30	Minute der Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
09:30 – 10:15	Sitzmeditation, anschl. Austausch
10:15 – 11:00	„Im Körper beheimatet sein“: Achtsames Yoga
11:30 – 12:30	„Der Umgang mit Grenzen“, Impulsvortrag und Austausch
13:30 – 15:00	„Stress mit Achtsamkeit begegnen“: Impulsreferat, Theorie und Übungen
15:00 – 15:30	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Gehen
15:30 – 16:00	Text zur Inspiration und Abschlussrunde

#### Donnerstag

09:00 – 9:30	Minute der Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
09:30 – 10:15	Sitzmeditation, anschl. Austausch
10:15 – 11:15	„Umgang mit stressverschärfenden Gedanken“: Impulsreferat, Übungen
11:45 – 12:45	Achtsame Körperübungen in Bewegung (Yoga & Qi Gong)
13:45 – 15:00	„Gefühle willkommen heißen“: Die Bedeutung von Emotionen - Impulsvortrag und geführte Meditation
15:00 – 15:30	Bodyscan
15:30 – 16:00	Text zur Inspiration und Abschlussrunde

#### Freitag

09:00 – 9:30	Minute der Stille, Morgenrunde, Orientierung für den Tag
09:30 – 10:00	Bergmeditation
10:00 – 11:00	„Achtsame Kommunikation“: Impulsreferat, Dialog-Übung
11:30 – 12:30	Achtsame Kommunikation, Übungen, Austausch
13:30 – 15:00	„Für mich Sorge tragen“: Transfer in den privaten und beruflichen Alltag
15:00 – 15:30	Metta-Meditation (Mitgeföhlsmeditation)
15:30 – 16:00	Text zur Inspiration, Reflexion & Feedback, Abschlussritual