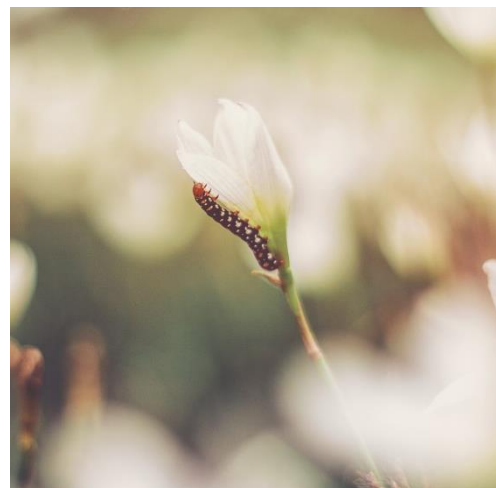


**Achtsamkeit und Körper**  
**Stressabbau in Beruf und Alltag durch achtsame Körperarbeit**  
**Bildungsurlaub**

<b>Seminarnummer:</b>	U509KW
<b>Wann?</b>	Mo, 18.10.21- Fr, 22.10.21
<b>Wo?</b>	Melanchthon-Akademie Kartäuserwall 24b 50678 Köln
<b>Wer?</b>	Antje Abram Dipl. Sportwissenschaftlerin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Systemische Therapeutin Autorin v. Fachbüchern Yoga-Trainerin



Mal etwas auf andere Art und Weise tun, sich darin spüren und staunen... In vielfältigen Bewegungen und spontanem Körper-Klang-Theater mit allen Sinnen erleben Sie Wachheit, Wandlung, Humor, Wohlklang und Vitalität. Sie experimentieren spielerisch in Bewegung, Stimme, Sprache, Raum und Kommunikation. Dabei kommen Sie auch zur Ruhe, wodurch eigene Bedürfnisse, Handlungsweisen und innere Bilder erkennbar werden. Gleichzeitig entsteht ein Freiraum, um neue und kreative Möglichkeiten zu erproben, die sich leicht anfühlen und Neugier erwecken. Mit zunehmendem Vertrauen zur eigenen Intuition und auftauchender Spontaneität entdecken Sie mehr von Ihrem Potential. Je nach individuellem Bedarf können auch ergonomische und stimmliche Herausforderungen oder belastende Situationen am Arbeitsplatz zum Thema werden. Sie entwickeln Ideen, wie Sie in diesen Spielfeldern für sich besser sorgen und flexibel Lösungen finden können. Lassen Sie sich inspirieren zu einem positiven und entwicklungsfrohen Handeln im Arbeitsumfeld!

**Seminarziele:**

- Achtsamkeit
- Abbau von Anspannung und Stress
- Grenzen setzen
- Schulung der Wahrnehmung

**Sonstiges:**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## **Seminarinhalte**

### **Achtsamkeit und Körper**

#### **Stressabbau in Beruf und Alltag durch achtsame Körperarbeit**

Mo, 19.10.20- Fr, 23.10.20

##### Montag

- 10.00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
- 11.00 Uhr Übungen mit dem Fokus Achtsamkeit und Kontakt, Meditation im Gehen
- 13.30 Uhr Pause
- 14.30 Uhr Theorie zu Achtsamkeit, Körperentspannungsübungen

##### Dienstag

- 10.00 Uhr Körper- und Atemübungen, Fokus: Achtsamkeit, Nähe und Distanz
- 12.15 Uhr „Ja“ und „Nein“, Übung zur Abgrenzung
- 13.30 Uhr Pause
- 14.30 Uhr Theorie: „Die Säulen der Identität“/ Meinen „Ist-Zustand“ herausfinden  
Körperentspannung, Fantasiereise

##### Mittwoch

- 10.00 Uhr Körperübungen zu Musik, Fokus: Sich spüren, „in Fluss kommen“
- 11.30 Uhr Übungen mit dem Fokus „Beziehungen gestalten“ und „Kontakt“
- 12.30 Uhr Innere Übung in Ruhe: „Was stärkt mich?“
- 13.30 Uhr Pause
- 14.30 Uhr Theorie: Strategien für einen entspannteren Berufsalltag; Körperentspannung; Fantasiereise

##### Donnerstag

- 10.00 Uhr Leichte Yogaübungen, Fokus: Energien und Kraft im Körper spüren
- 11.15 Uhr „Mein Raum“, Übungen zur inneren Abgrenzung und zum eigenen Schutz
- 13.30 Uhr Pause
- 14.30 Uhr „In meiner Kraft bleiben“, unterstützend: Musik, Tanz, Malen. Körperentspannung; „Bodyscan“

##### Freitag

- 10.00 Uhr Übungen zu Kontakt und Achtsamkeit, Reflektion der vergangenen Tage
- 12.30 Uhr Gemeinsames achtsames Essen
- 13.30 Uhr Integration des Gelernten in den Berufsalltag, Abschlussritual
- 14.00 Uhr Ende