

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit auf Sylt

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx. – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit
Veranstaltungsort: Sylt		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Abgrenzung von Meditation und Entspannung - Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem - psychische und körperliche Erkrankungen - Meditationstechniken - Achtsamkeit und Schweigen		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Sonntag	<i>Anreise/Kennenlernen der Teilnehmer</i>	
Montag	- Abgrenzung von Meditation und Entspannung	Die Teilnehmer erarbeiten... - die Grenzen der Meditation bzw. die Abgrenzung zwischen Meditation und Entspannung. - die Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem. - die Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag.
Dienstag	- psychische und körperliche Erkrankungen - 5 Sinne der Wahrnehmung - Meditationstechniken kennenlernen	Die Teilnehmer lernen... - die 5 Sinne der Wahrnehmung kennen und zu benutzen. - die stressbedingten Gesundheitsgefahren und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft kennen. - sich mit den Fragen „Was bedeutet Stress für dich?“ und „Macht Stress krank?“ auseinanderzusetzen. - die verschiedenen Meditationstechniken kennen.
Mittwoch	- Meditationstechniken durchführen	Die Teilnehmer... - führen die gelernten Techniken durch. (Gehmeditation, Techniken der geführten Meditation) - erarbeiten die negativen Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. - erarbeiten Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft.
Donnerstag	- Achtsamkeit und Schweigen	Die Teilnehmer... - tauschen sich über den Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt aus. - erkennen die Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit auf Sylt

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Freitag	- Weltwahrnehmung - Stress mit Achtsamkeit begegnen	Die Teilnehmer... - lernen wie sie die Welt wahrnehmen können und sich in ihrem Körper beheimatet fühlen. - lernen wie sie Stress in Beruf und Alltag mit Achtsamkeit begegnen und achtsam mit Stress umzugehen.
Samstag	<i>Abreise nach dem Frühstück</i>	

Zeitplan:

Montag – Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit auf Sylt

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der
gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen**

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vom.....

„Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt:

- Bremen (AZ: 23-17 2020/563 bis 16.09.2022)