

## Sonntag Anreise ab 15.00 Uhr

### 1. Tag

<b>09.00 - 12.00</b>	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarthema Achtsamkeit im beruflichen Kontext. Der Bodyscan - den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Die Achtsamkeitsübung Bodyscan ist eine Methode für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im Alltag und beruflichen Alltag. Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Umfeld.
<b>14.30 – 18.00</b>	<b>Das Konzept der Achtsamkeit:</b> Grundlagen: Was ist Achtsamkeit? Das Achtsamkeitskonzept als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten in Beruf und Alltag. Forschungsergebnisse (u.a. zum Einfluss der Achtsamkeit im Kontext Prävention, Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf) <b>Gesellschaftspolitischer Anteil im Rahmen der theoretischen Erläuterungen (Vortrag, Diskussion) 1,5h p. B.</b> Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### 2.Tag

<b>09.00 – 12.00</b>	Meditation und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz als Möglichkeit der Gesundheitsprävention im beruflichen Alltag. Achtsames Gehen – praktische Übungen aus dem Buddhismus (Gehmeditation), Ressourcenstärkung und Förderung von Konzentrationsfähigkeit, Stärkung des inneren Gleichgewichts. Anwendungsmöglichkeit im beruflichen Kontext.
<b>14.30 – 18.00</b>	Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen erlernen und selbständig durchführen. Erfahrungsaustausch: Was bringt uns aus der Ruhe? Gesundheitspolitik: Stress als gesellschaftliches Problem Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben. Stressfaktoren in einer Beschleunigungsgesellschaft (erhöhte Mobilität und Flexibilität, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Arbeitsplatzunsicherheit etc.) Körperliche Belastungsreaktionen, Warnsignale – die Botschaften des Körpers Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (Fehlzeiten aufgrund physischer und psychischer Beschwerden etc.) <b>Gesellschaftspolitischer Anteil im Rahmen der theoretischen Erläuterungen (150 min. Vortrag, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit)</b>

### 3.Tag /Schweigetag

<b>09.00 - 12.00</b>	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung, Atemübungen als Ressource für die Prävention im Berufsalltag. Verschieden Meditationstechniken für den beruflichen Alltag einüben und reflektieren. (Reflektion wird ins Arbeitsheft notiert) Achtsames Gehen in der Natur
<b>14.30 - 18.00</b>	Achtsamer Umgang mit unangenehmen Gefühlen, Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Kontext.

### 4.Tag

<b>09.00 – 12.00</b>	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung – Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils. Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen. Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Förderung von Konzentrationsfähigkeit, besserer Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.
<b>14.30 – 18.00</b>	Achtsames Gehen in der Natur (Gehmeditation) Achtsamkeit auf den Moment, Aufmerksamkeit auf das Gehen und den gegenwärtigen Moment. Aufbau eines individuellen Trainingsplans, eigens Übungsprogramm für Beruf und Alltag  Prävention und Gesundheitspolitik:

	<p>Definition des Begriffs Gesundheit u.a. laut World Health Organisation (WHO) Ganzheitliche Bedeutung von Gesundheit Präventionsgesetz SGB § 20 – Begriffsdefinitionen und Fokus auf die Lebenswelt „Arbeitsplatz“</p> <p><b>Gesellschaftspolitischer Anteil 90 Minuten:</b> Im gesellschaftspolitischen Teil beleuchten die Teilnehmenden, welchen Stellenwert Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in den Unternehmen wirklich hat (Anspruch und Wirklichkeit).</p>
<b>5.Tag</b>	
<b>09.00 - 12.00</b>	<p>Wiederholung der erlernten Achtsamkeitsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen. Ressourcenstärkung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit im beruflichen Alltag. Bewusstwerden und Erkenntnisse, Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag, Veränderungen einleiten.</p> <p>Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen, Achtsamkeitsübungen für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.</p>
<b>13.00 - 14.30</b>	<p><b>Gesundheitspolitik:</b> Das ganzheitliche Konzept der Achtsamkeit und das Präventionskonzept unseres Gesundheitssystems – wie befruchten sie sich gegenseitig? Aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zur Integration von Achtsamkeit in unser westliches Gesundheitssystem und in unsere Arbeitswelt</p> <p>Abschlussbesprechung, Gesellschaftspolitischer Anteil <b>60 Minuten:</b> Gesundheitsprogramme werden noch ein-mal vertieft dargelegt und auf Anwendbarkeit in den Unternehmen der einzelnen Teilnehmer überprüft. Die Teilnehmenden sollen erlernen, wichtige Themen wie Gesunderhaltung am Arbeitsplatz in den gesellschaftlichen Diskussionsprozess einbringen zu können.</p>
<b>Samstag Abreise ab 10.00 Uhr</b>	

## Seminarziele:

- Förderung von Konzentration
- Stärkung des inneren Gleichgewichtes
- Verbesserung der beruflichen Belastbarkeit
- Besinnung auf die eigenen Stärken und Erkennen der inneren Ressourcen
- Die Fähigkeit, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren
- Eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

## Zielgruppe:

Dieses Seminar ist für alle Menschen offen, die die gelehrt Seminarinhalte in den beruflichen Alltag einbauen können.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung  
und Kommunikation veranstaltet

vom ..... bis .....

das Seminar **“Stressbewältigung durch Achtsamkeit“** im  
Kunze-Hof Stadland-Seefeld

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Rheinland-Pfalz (AZ 6692/1695/24 bis 21.04.2026)
- Berlin (GZ: II A 75 – 118470 bis 06.06.2024)
- Brandenburg (gem. §14 Abs. 1 BbgWBG i.V.m. §7 Absatz 2BFV, GZ: 46.14-58050 bis 19.05.2024)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Hessen (AZ III7-55n-4145-1026-24-0210 bis 14.07.2026)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-996 bis 20.12.2024)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/31746 bis 31.12.2024)
- Niedersachsen (Va-Nr. B24-126148-28 bis 31.12.2026)

In **Baden-Württemberg** liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine **Trägeranerkennung** vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

**Für HH gilt:** Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).

S. Duster

Unterschrift B.I.E.K.



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung

**B.I.E.K.**

Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim

Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

---

Unterschrift Teilnehmer/in