

Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Du kannst die Welle des Lebens nicht toppen, aber du kannst lernen zu surfen.



In der heutigen Arbeitswelt, die von technologischem Fortschritt und einem hohen Tempo geprägt ist, wird Stress oft zu einem ständigen Begleiter. Umso wichtiger ist es, Techniken zu erlernen, die helfen, Belastungen im Berufsalltag besser zu bewältigen und die eigene Work-Life-Balance zu stärken.

Unser Grundlagenseminar zur **achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung** vermittelt dir effektive Strategien, um Stress nachhaltig zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu steigern.



Hintergrund zu MBSR Das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) entwickelt. Es gilt als eine der bekanntesten und wissenschaftlich fundierten Methoden zur Stressbewältigung. Die Techniken, die du hier lernst, lassen sich mühelos sowohl im beruflichen Kontext als auch in deinem privaten Alltag anwenden und haben sich für Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen bewährt.

Kursinhalte und Methoden Unser MBSR-Wochenendkurs bietet dir eine praktische Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit. Im Mittelpunkt steht das bewusste Erleben des Moments – „Hier und Jetzt“ –, das dir hilft, stressvolle Situationen mit mehr Ruhe und Klarheit zu begegnen. Im Kurs werden folgende Techniken vermittelt:

- **Meditative Übungen:** Du lernst Techniken in Ruhe und in Bewegung, die dir helfen, in herausfordernden Situationen achtsam und gelassen zu bleiben.
- **Achtsamkeitsmeditation:** Diese Übung stärkt deine Bewusstheit im Alltag und fördert deine Fähigkeit, den Moment bewusst wahrzunehmen.
- **Bodyscan:** Mit dieser Methode entwickelst du ein tieferes Verständnis für die Signale deines Körpers und schaffst so eine achtsame Verbindung zu dir selbst.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Seminar ist für dich geeignet, wenn du deine Stresskompetenz verbessern, deine Gesundheit stärken und deine Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag steigern möchtest – egal, ob du als Fachkraft oder Führungsperson tätig bist.

Durch die Teilnahme an unserem MBSR-Kurs wirst du:

- Dein Stresslevel nachhaltig senken
- Eine tiefe innere Gelassenheit entwickeln
- Den Blutdruck und dein vegetatives Nervensystem beruhigen
- Deine Selbstwahrnehmung verbessern und neue Einblicke in dich selbst gewinnen
- Mit herausfordernden Emotionen und Schmerz besser umgehen lernen

Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Du kannst die Welle des Lebens nicht toppen, aber du kannst lernen zu surfen.



Zu den Inhalten gehören:

- Grundlagen der Achtsamkeit und Stressreduktion
- **Meditative Übungen:** In Bewegung und im Sitzen, um dich flexibel an verschiedene Situationen anzupassen
- **Bodyscan:** Verbinde dich mit deinem Körper und entwickle ein Gespür für deine Empfindungen
- **Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen:** Praktische Strategien für mehr Gelassenheit
- **Raum für Reflexion und Austausch:** Entdecke deine persönlichen Stressmuster und wie du sie transformieren kannst
- **Praktische Werkzeuge für den Alltag:** Leicht anwendbare Techniken, die dich im täglichen Leben unterstützen

Melde dich jetzt für das Grundlagenseminar "Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz" an und entdecke, wie Achtsamkeit deinen Arbeitsalltag nachhaltig verbessern kann.

Der Kurs eignet sich auch wunderbar, um ihn mit einem Partner, einer Freundin oder einem Freund gemeinsam zu erleben. Gönn dir diese Zeit, um tief in die Welt der Achtsamkeit einzutauchen, innere Ruhe zu finden und gestärkt zurück in den Alltag zu gehen.

Krankenkassenzertifiziert: Dieser Kurs ist nach §20 SGB V anerkannt und wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Dein Wochenend-Seminar zur Stressbewältigung enthält:

- **Drei Kurstage (Beginn Freitag 18.00 Uhr und Ende Sonntag 13.00 Uhr)**
- Übungen zu MBSR, Achtsamkeit im Alltag im Sitzen, Stehen und Gehen
- Vorträge zu MBSR und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Meditation & Achtsamkeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zuhause zum Fortführen und Vertiefen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- **2 Übernachtungen** im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC mit Balkon
- 2 x Genießer-Halbpension
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 610,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 4,40 € pro Person/Tag

Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Du kannst die Welle des Lebens nicht toppen, aber du kannst lernen zu surfen.



Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in MBSR, anschließend Abendessen im Hotel (ca. 20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück	8.00 Uhr – 10.00 Uhr: Frühstück Achtung: Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit	10.00 Uhr – 13.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
12.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagspause	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr: Praxisübungen und Theorie zu MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
16.00 Uhr – 18.30 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung	
ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr: Abendessen im Hotel	