

Achtsamkeit

Selbstfürsorge, Stressbewältigung,
Burnout-Prophylaxe

28. bis 30. Oktober 2016
Evangelische Akademie Bad Boll



Achtsamkeit Selbstfürsorge, Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe

Achtsamkeitsbasierte Methoden werden zunehmend zur Förderung der Selbstfürsorge wie z. B. der Stressbewältigung oder der Burnout-Prophylaxe eingesetzt. Gleichzeitig unterstützen sie die Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen. Auf dem Seminar lernen Sie eine verhaltenorientierte Achtsamkeitsarbeit kennen. Dieser Ansatz schafft durch Bewegung, Sinneswahrnehmung und Kontakt die Grundvoraussetzung zu Präsenz und Gelassenheit im beruflichen wie persönlichen Alltag.

Dies kann besonders hilfreich sein für Menschen in psychosozialen Berufen, für die es wichtig ist, „für sich selbst achtsam“ zu sein. Oder auch für Personen in helfenden Berufen, die Achtsamkeit in der praktischen und therapeutischen Arbeit vermitteln wollen.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen und laden Sie herzlich in die Evangelische Akademie Bad Boll ein!

Christa Engelhardt
Stefan Laeng-Gilliatt

Methoden und Ziele

Diese Schulung in Achtsamkeit, genannt Sensory Awareness, ist eine säkulare, auf Bewegung und Verhalten im Alltag gerichtete Achtsamkeitsarbeit. Ihre heutige Form fand sie durch Charlotte Selver, einer Schülerin von Elsa Gindler, in Berlin.

Achtsamkeit ist, jenseits von Technik, eine Lebenshaltung der Achtung dessen, was uns im Moment begegnet. Es geht dabei nicht darum, sich auf die Dinge zu konzentrieren und sie dadurch in den Griff zu bekommen. Es geht auch nicht darum, sich mit Widrigkeiten einfach abzufinden.

Wenn wir uns mit Interesse und Unvoreingenommenheit dem zuwenden, was das Leben mit sich bringt, ermöglicht schon dieses „sich-einlassen“ eine Gelöstheit, auf deren Grundlage Lösungen gedeihen können.

Es geht darum, die Achtsamkeit für das eigene Erleben und Verhalten im persönlichen und beruflichen Kontext zu schulen.

Freitag, 28. Oktober 2016

- 18:00 Anreise, Anmeldung an der Rezeption
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Seminareinheit

Samstag, 29. Oktober 2016

- 8:00 Morgenimpuls in der Kapelle
- 8:15 Frühstück
- 9:15 Seminareinheit
- 10:45 Kaffee-/Teepause
- 11:15 Seminareinheit
- 12:30 Mittagessen
- 14:00 Seminareinheit
- 15:30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16:00 Seminareinheit
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Seminareinheit

Sonntag, 30. Oktober 2016

8:00	Morgenimpuls in der Kapelle
8:15	Frühstück Räumen der Zimmer bis zum Seminarbeginn
9:15	Seminareinheit
10:45	Kaffee-/Teepause
11:15	Seminareinheit
12:30	Mittagessen
13:30	Seminareinheit
16:30	Kaffee, Tee und Kuchen
17:00	Ende des Seminars

Anfragen

richten Sie bitte an:
Evangelische Akademie Bad Boll
Christa Engelhardt
Sekretariat: Erika Beckert
Telefon 07164-79-211
Telefax 07164-79-5211
erika.beckert@
ev-akademie-boll.de

Tagungsnummer

40 14 16

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis
spätestens 15. Oktober 2016 -
gerne online. Sie erhalten eine
Anmeldebestätigung.

Kosten der Tagung

Kursgebühr 190,00 €

Vollverpflegungim Einzelzimmer mit
Dusche/WC 202,40 €im Zweibettzimmer
mit Dusche/WC 171,20 €**Verpflegung**ohne Übernachtung
ohne Frühstück 77,60 €

In allen Preisen ist die gesetz-
liche Mehrwertsteuer enthalten.
Ermäßigung auf Anfrage mög-
lich.

Kosten für nicht eingenommene
Mahlzeiten können wir leider
nicht erstatten.

Geschäftsbedingungen siehe:
www.ev-akademie-boll.de/agb



[www.ev-akademie-boll.de/
tagung/401416.html](http://www.ev-akademie-boll.de/tagung/401416.html)

Tagungsort

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon 07164 - 79 100
Telefax 07164 - 79 440

Als Haus der Evangelischen
Landeskirche in Württemberg
lädt die Akademie ein zum Ge-
spräch über drängende Fragen
der Gesellschaft. Mit ihren Akti-
vitäten will sie Gemeinsinn und
Engagement in der Gesellschaft
stärken und Antwortsuchenden
Orientierung bieten. Sie ermutigt
zu Klärungen im Geist christli-
cher Humanität und Toleranz.
In ihrem Wirtschaften richtet
sich die Akademie nach Kriterien
der Nachhaltigkeit. Sie ist nach
dem europäischen EMASplus-
Standard zertifiziert.

**Anreise
mit der Bahn**

bis Göppingen, ab ZOB (100 m
links vom Bahnhofsgebäude),
Bussteig K, Linie 20 nach Bad
Boll, Haltestelle Evangelische
Akademie/Reha-Klinik, Dauer
ca. 25 Minuten.

Nutzen Sie das Veranstaltung-
ticket der Deutschen Bahn:
www.ev-akademie-boll.de/db

mit dem PKW

über die Autobahn A8 Stuttgart-
München, Ausfahrt Aichelberg,
Weiterfahrt Richtung Göppin-
gen, nach ca. 5 km rechts
Abzweigung Bad Boll, nach ca.
300 m, zweite Einfahrt rechts
zur Akademie.

Zielgruppe

Menschen aus psychosozialen,
pflegenden und helfenden
Berufen, Personen, die andere in
Problemsituationen begleiten
sowie am Thema Interessierte

Tagungsleitung

Christa Engelhardt
Studienleiterin
Evangelische Akademie Bad Boll

Referent

Stefan Laeng-Gilliatt
Sensory Awareness Lehrer. Mit
Charlotte Selver arbeitete er in
den letzten zwölf Jahren ihres
Lebens intensiv zusammen und
war während dieser Zeit auch
Executive Manager der Sensory
Awareness Foundation. Seit
1983 praktiziert er Achtsam-
keits-Meditation. Er lebt in
Hancock, New Hampshire , USA

Bildnachweis

© vetre fotolia.com

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme
Kleidung mit und ggf.
Badekleidung, wenn Sie
das Thermalbad besuchen
möchten.

Yogamatten und Wolldecken
sind in der Akademie vorhanden.

**Auch außerhalb der Seminar-
arbeit gibt es Zeit zum Auf-
tanken für Leib und Seele.**

Die Evangelische Akademie
Bad Boll liegt am Fuße der
Schwäbischen Alb. In unmittel-
barer Nähe befindet sich die
Reha-Klinik Bad Boll mit
Thermalbad, Sauna und Fitness-
studio. Die reizvolle Umgebung
lädt zu Wanderungen und
Spaziergängen ein.

Die Akademieküche bringt Gast-
lichkeit und beste Qualität mit
umweltbewusstem Wirtschaften
in Einklang. Unsere preisgekrön-
te Küche verwöhnt Sie mit Bio-
Produkten aus der Region und
dem fairen Handel.

Freundlich gestaltete Gäste-
zimmer und eine großzügige
Cafeteria sind Kennzeichen der
gastlichen Atmosphäre.

www.ev-akademie-boll.de