

Achtsamkeit in Bewegung

Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Alltag

4. bis 6. Mai 2018
Evangelische Akademie Bad Boll



Achtsamkeit in Bewegung Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Alltag

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 verhaltensorientierte Achtsamkeitsarbeit kennen. Dieser Ansatz schafft durch Bewegung, Sinneswahrnehmung und Kontakt die Grundvoraussetzung zu Präsenz und Gelassenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

Dies kann besonders hilfreich sein für Menschen in psychosozialen Berufen, in denen es wichtig ist, sich selbst gegenüber 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, 4. Mai 2018

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

Samstag, 5. Mai 2018

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, 6. Mai 2018

8:00	Morgenimpuls in der Kapelle
8:15	Frühstück Bitte räumen Sie Ihr 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
erika.beckert@
ev-akademie-boll.de

Tagungsnummer

40 11 18

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 30. April 2018 - gerne online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten der Tagung

Kursgebühr 190,00 €

Vollverpflegung

im Einzelzimmer mit Dusche/WC 206,80 €
im Zweibettzimmer mit Dusche/WC 173,20 €

Verpflegung

ohne Übernachtung 79,60 €
ohne Frühstück

In allen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten. Geschäftsbedingungen siehe: www.ev-akademie-boll.de/agb



www.ev-akademie-boll.de/tagung/401118.html

Tagungsort

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

Als Haus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg lädt die Akademie ein zum Gespräch über drängende Fragen der Gesellschaft. Mit ihren Aktivitäten will sie Gemeinsinn und Engagement in der Gesellschaft stärken und Antwortsuchenden Orientierung bieten. Sie ermutigt zu Klärungen im Geist christlicher 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 Veranstaltungsticket der Deutschen Bahn: www.ev-akademie-boll.de/db

mit dem PKW

über die Autobahn A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Aichelberg, Weiterfahrt Richtung Göppingen, 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, 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. Er ist Executive Director der Sensory Awareness Foundation. Seit 1983 praktiziert er Achtsamkeits-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 Woldecken sind in der Akademie vorhanden.