

PROGRAMM

TAG	INHALTE UND LERNZIELE
Sonntag 16 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde Programmüberblick (Inhalte, Methoden, Ablauf) Bestandsaufnahme Kenntnisse, Erfahrungen und Wünsche der KursteilnehmerInnen Einführung in die Achtsamkeit Erfahrungen sammeln mit der gelenkten Aufmerksamkeit Methoden in der Praxis Abendessen
Montag	Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen, bewusst machen und verstehen Einführung in die Sitzmeditation Erläutern des Sinns der Aufmerksamkeit auf den Atem und der Aufmerksamkeitsregulation Mittagspause Theorie: Bedeutung von Achtsamkeit in der Natur Methoden in der Praxis im Raum der Natur Abendessen Abschlussrunde zur Abrundung des ersten Tages

PROGRAMM

TAG	INHALTE UND LERNZIELE
Dienstag	Hintergründe und Auswirkungen: Stress Verstehen Stressauslöser Und Stressreaktionen Individuelle Stressverstärker erkennen Mittagspause Achtsame Körperarbeit Methoden in der Praxis: Achtsamkeit in Bewegung soweit möglich, in der Natur Abendessen Abschlussrunde zur Abrundung des zweiten Tages
Mittwoch	Kommunikationsgewohnheiten Wahrnehmung im Alltag erkennen Einführung in die Achtsame Kommunikation Mittagspause Achtsamkeit in der Natur Abendessen Abschluss zur Abrundung des dritten Tages
Donnerstag	Umgang mit schwierigen Gefühlen Stressbewältigungsstrategien Mittagspause Zeit der Stille und Konzentration Abendessen Abschluss zur Abrundung des vierten Tages
Freitag	Auswertung und Abschluss des Seminars Mittagessen/Ende