



## Dozentin

Heike Wagner

- Jahrgang 1957
- Staatlich anerkannte Heilpädagogin
- Kulturwissenschaftlerin, M.A.
- Lehrerin für MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
- Lehrtätigkeit in der Aus- und Fortbildung für soziale und pädagogische Berufe
- Projekte zwischen Gesundheit, Bildung und Kultur
- Lernbegleitung von Menschen jeden Alters mit und ohne Behinderungen
- seit 1999 eigener Übungsweg mit Tai Chi Chuan, Qigong und Sitzmeditationspraxis



Die etwas andere Sommerfrische:  
Lernen, entspannen, Kraft schöpfen ...

im  
**Kultur- und Tagungshaus**



Mitten im Herzen der Wildeshauser Geest,  
umgeben von wunderschönen Kiefernwäldern,  
Sandflächen und Geestbächen.



Mit Bio-Verwöhn-Küche.

## Anmeldung

Verein für ganzheitliches Lernen e.V.  
Kultur- und Tagungshaus Mikado  
Zur Großen Höhe 4  
27243 Prinzhöfte  
Tel. 04224 – 95066  
eMail: [kontakt@tagungshaus-mikado.de](mailto:kontakt@tagungshaus-mikado.de)  
[www.tagungshaus-mikado.de](http://www.tagungshaus-mikado.de)

## Nähere Informationen

Heike Wagner  
Tel. 0421 - 5975553  
[info@wagner-lebensweisen.de](mailto:info@wagner-lebensweisen.de)  
[www.wagner-lebensweisen.de](http://www.wagner-lebensweisen.de)

Das Seminar findet in pädagogischer Verantwortung des VNB  
Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., anerkannte  
Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung, statt.

Bildungsurlaub

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn

In Ruhe lernen  
12. Sommerwoche im Grünen  
13. - 17. Juli 2020



Verein Niedersächsischer  
**BILDUNGSINITIATIVEN** e.V.

*Gehen, wenn wir gehen, essen, wenn wir essen, hören, wenn wir hören...:*

So hat ein Weiser einmal die Kunst des erfüllten Lebens beschrieben. Gesammelt statt zerstreut durchs Leben gehen: Diese Kunst des „Bei-der-Sache-Seins“ zu kultivieren ist eine freudvolle Lebensübung, die Übung der Achtsamkeit. Bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen. Besonders für einen anderen Umgang mit Stress ist es hilfreich und wirksam, diese Fähigkeit zu pflegen.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm, das von dem amerikanischen Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. In der Stress Reduction Clinic an der Universität Massachusetts wird es seit nunmehr 40 Jahren praktisch erprobt und wissenschaftlich begleitet – hier unter dem Namen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Der Bildungsurlaub macht in kompakter Form alle Inhalte des MBSR-Programms erfahrbar und leitet an zu einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Anschluss an die Woche.

Durch angeleitete Meditation, einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen lernen die TeilnehmerInnen nachhaltig, ihre inneren Potenziale gegen Stress zu stärken und mit Anforderungen des Alltags anders umzugehen. Das Seminar ist sehr alltagsnah ausgerichtet und für Menschen jeden Alters zugänglich.

### Literaturempfehlung

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation

Linda Lehrhaupt/Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

## Die Praxis der Achtsamkeit

stärkt das Immunsystem, die Selbstheilungskräfte und verringert nachhaltig stressbedingte körperliche und psychische Symptome. Das Training verhilft zu einem angemessenen Umgang mit Stresssituationen in Alltag und Beruf. Es verbessert die Fähigkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu finden. Weitere dokumentierte Wirkungen sind die Unterstützung des Durchhaltevermögens bei der Rauchentwöhnung und allgemein die Erfahrung von mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

## Seminarinhalte

- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Body-Scan, achtsame Körperarbeit, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen
- aktuelle Stressforschung: Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Übungen zur Integration der Achtsamkeitspraxis in Alltags- und Berufssituationen
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden (Arbeits-)Situationen

## Zeiten

Das Seminar beginnt am Montag, 13.07. um 10.00 Uhr und endet am Freitag, 17.07. um 14.00 Uhr. Es beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Lern- und Arbeitszeiten gibt es Pausen und Freiräume zum Verweilen im Haus, Mußzeiten auf dem schönen Gelände und die Gelegenheit für Spaziergänge im angrenzenden Wald.

## Seminarziele

- einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress und belastenden Situationen erlernen
- eigene Stressfallen erkennen und angemessene Handlungsalternativen entwickeln
- mit schwierigen Kommunikationssituationen konstruktiv umgehen
- die Gesundheit und das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken
- mehr Gelassenheit im Alltag leben
- höhere Lebens- und Arbeitszufriedenheit erlangen

## Methoden

- angeleitete Übungen der Achtsamkeit in Ruhe und in Bewegung (drinnen und draußen)
- theoretische Einheiten zu den Themen Stress, Alltagsbewältigung und Kommunikation
- Arbeit in der ganzen Gruppe sowie Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit
- eine Zeit des Schweigens
- kleine „Hausaufgaben“ von einem Tag auf den nächsten sowie für die Zeit im Anschluss an das Seminar (Übungs-CDs und ein Begleitheft machen das Gelernte auch nach dem Seminar verfügbar.)

## Kosten

645,- €  
incl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer  
(Einzelzimmerzuschlag 12,50 €/Nacht)  
vegetarische Bio-Vollverpflegung  
Übungs-CDs und Begleitheft

max. 14 Teilnehmende

**Anerkennung als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bildungszeit in Bremen. Weitere Bundesländer auf Anfrage.**