

# Timeout@Work

## Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit



Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

*Jon Kabat-Zinn*

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den kraftvollen Veränderungsmöglichkeiten, die durch achtsamkeitsbasierte Verfahren möglich sind.

Im weltanschaulich neutralen Timeout-Training werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen. Sie erlernen alltagstaugliche Timeout-Übungen und erhalten thematische Impulse zur eigenen Standortbestimmung mit vielen Anregungen zur intensiven Selbstklärung. Bereits 15 Minuten tägliche Achtsamkeitspraxis wirken dem privaten und beruflichen Stress nachhaltig entgegen.

Das Achtsamkeitstraining ist eine willkommene Alternative zur konventionellen Behandlung von Stress und Burnout und wird seit vielen Jahren mit großem Erfolg Menschen vermittelt, die mehr Achtsamkeit und Selbstverantwortung in ihr Leben bringen wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Zeitwohlstand und Selbsterforschung. **Das Seminar ist zugleich Voraussetzung für die *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* ([www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)).**

### Kursinhalte

Kursinhalte sind sieben alltagstaugliche Timeout-Übungen (u.a. achtsame Entspannung, Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), zehn Timeout-Impulse zur eigenen Standortbestimmung sowie über hundert Reflexionsfragen zur Selbstklärung.



BILDUNGS-AKADEMIE  
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

### Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Verantwortlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude

### Referentin

**Dr. Cornelia Löhmer, M.A.** TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), Gründung und Leitung des Giessener Forums gemeinsam mit Rüdiger Standhardt (1990 – 2016). Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin und Buchautorin.

Publikationen im Klett-Cotta-Verlag gemeinsam mit Rüdiger Standhardt:

- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 6. Aufl. 2015
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 4. Aufl. 2015
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 6. Auflage 2017
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 4. Auflage 2017



## Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten im Seminar das Buch „Timeout statt Burnout“ einschließlich Übungs-CD von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt

## Gebühr

390,- EUR inkl., Buch mit CD, zzgl. 27 EUR (3 Mittagessen)

## Seminarort, Verpflegung und Unterkunft

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
Verpflegungsmöglichkeiten der Kantine: (Mittagessen: EUR 9,00, Abendessen: EUR 7,50).  
Übernachtungsmöglichkeiten (pro Person/Tag incl. Frühstück): EUR 44,50 (EZ) und EUR 34,50 (DZ).  
Übernachtungswünsche bitte direkt bei der Anmeldung der Bildungsakademie mitteilen, diese übernimmt dann die Reservierung für ein entsprechendes Zimmer.

## Termine

**Termin 1:** 13. – 15. Februar 2017, Kurs-Nr.: 23528

**Termin 2:** 02. – 04. Mai 2017, Kurs-Nr.: 23530

**Termin 3:** 15. – 17 August 2017, Kurs-Nr.: 23533

**Termin 4:** 31. Okt. – 02. Nov. 2017, Kurs-Nr.: 23534

Täglich jeweils 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, am letzten Tag bis ca. 15.00 Uhr,  
für Interessierte der TAA-Ausbildung bis 17.00 Uhr



## Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt,

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

**Kurs Nr. bitte bei der Anmeldung angeben**

✂-----

## ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Timeout@Work – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit</b>		
Kurs-Nr.:	Kurs-Orte: <b>Frankfurt am Main</b>	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum Erzberechtigte)	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J.	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja / nein