

Bildungsurlaub: Timeout - 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 in der Achtsamkeitspraxis einen Ausweg aus dem Hamsterrad der alltäglichen Geschäftigkeit und erleben, wie praktikabel und nachhaltig sie ist. „Timeout“ in Form von Achtsamkeitspraxis beinhaltet eine aktive Hinwendung auf die Gegenwart, getragen von einer Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde die Wirksamkeit von Achtsamkeitspraxis nachgewiesen (z.B.: bessere Bewältigung von Stress-Situationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen, verantwortlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen, Stärkung von Selbstvertrauen, erhöhte Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz, Gelassenheit und Lebensfreude). Achtsamkeitspraxis wird daher zu Recht als beste Burnout-Prophylaxe bezeichnet.

Kursinhalte

In dem weltanschaulich neutralen Timeout-Training erleben die Teilnehmenden ein buntes Büfett mit bewährten und alltagstauglichen Timeout-Übungen von maximal 15 Minuten Dauer (u.a. achtsame Entspannung, Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), einer Vielzahl von Denkanstößen und Fragen zur Selbstreflexion, Standortbestimmung und Selbstklärung. Die Teilnehmenden sind eingeladen, die unterschiedlichsten Impulse konkret auszuprobieren und dabei für sich selbst herauszufinden, was sie in ihrem Leben unterstützt, was zu ihnen passt und ihre individuelle Lebensbalance stärkt. Das Herzstück des Trainings ist die Achtsamkeitspraxis – die Teilnehmenden erleben, wie bereits 15 Minuten aktive „Hinwendung zu sich selbst“ dazu beitragen können, wieder zur „Be-Sinnung“ zu kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar ist in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt.
Die Anerkennung als BU ist für weitere Bundesländer möglich.
Außerdem ist das Seminar mit 16 Lerneinheiten zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenz und als Lehrerfortbildung anerkannt.



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Referentin

Dr. Cornelia Löhmer, M.A. TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), langjährige Hochschuldozentin an der Universität Gießen. Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin. Aktuelle Publikationen im Klett-Cotta Verlag:



- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 7. Aufl. 2019
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 5. Aufl. 2018
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 7. Auflage 2018
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 5. Auflage 2018

Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten im Seminar das Buch „Timeout statt Burnout“ einschließlich Übungs-CD von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, Klett-Cotta, Mit Hör-CD, 7. Auflage 2018

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: 31. März – 02. April (Kurs-Nr. 24375)

Termin 2: 10. – 12. Nov. 2020 (Kurs-Nr. 24376)

Täglich jeweils 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, am letzten Tag bis ca. 15.00 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

Kurs Nr. bitte bei der Anmeldung angeben



ANMELDUNG

Kurs-Titel: Timeout – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit		
Kurs-Nr.:	Kurs-Orte: Frankfurt am Main	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