

# 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 mit Hilfe von Achtsamkeit einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle. Wie wirksam, praktikabel und nachhaltig eine gelebte Achtsamkeitspraxis ist, das hat sich mittlerweile herumgesprochen und ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. „Timeout“ bedeutet jedoch mehr als ein kurzes Aussteigen aus dem „Hamsterrad“ der alltäglichen Geschäftigkeit. Es beinhaltet eine aktive Hinwendung auf die Gegenwart, getragen von einer Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber. Zurecht wird die Lebenskunst der Achtsamkeit 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 für dieses Training nicht erforderlich, wohl aber die Neugierde auf praktisches Ausprobieren von Timeout sowie Lust auf Entschleunigung, Selbsterforschung und Zeitwohlstand.

## 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



BILDUNGS-AKADEMIE  
DES LANDESPORTBUNDES 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. 4. 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: 05. – 07. März 2019 (Kurs-Nr. 24067)**

**Termin 2: 06. – 08. Nov. 2019 (Kurs-Nr. 24068)**

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](http://www.sport-erlebnisse.de)

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



## ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Timeout – 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