



„SLOW TIME“ – Entschleunigung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Belastungen erkennen - Ressourcen nutzen in Klappholttal

Bildungsurlaub für Schleswig-Holstein

In unserem digitalen Zeitalter ist die Welt schnelllebig und das Leben rauscht so an uns vorbei. Wir sind immer online und rund um die Uhr erreichbar, erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig - oft sind wir dadurch überfordert.

Was wir brauchen ist ein Anker, der uns stets zurückbringt, durch den wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Arbeitsleben konzentrierter und bewusster erleben lassen. Inneres Gleichgewicht und Achtsamkeit müssen immer wieder hergestellt werden. .

In dieser Bildungswoche lernen Sie was Achtsamkeit bedeutet, deren historischen und philosophischen Hintergrund, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit und wie ein inneres Gleichgewicht hergestellt werden kann, um mehr Konzentration und Bewusstheit für den Arbeitsalltag zu erlangen.

Der Bildungsurlaub ist sinnvoll für diejenigen, die etwas für ihre innere Entwicklung machen und ihren Berufsalltag besser bewältigen möchten. Die vermittelten Übungen stärken das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit und tragen dazu bei, sich nicht so schnell aus der Fassung bringen zu lassen.

Ziele der Bildungswoche:

- Innere Ruhe, sachliche Klarheit und Konzentration
- Zentrierung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Ausgeglichenheit zwischen Innen- und Außenwelt
- Psychisches und emotionales Gleichgewicht
- Innehalten sowie Gedächtnis- und Erinnerungsstärkung

Methoden:

- Einzelarbeit und Interaktionen in der Gruppe
- Achtsamkeitsübungen u.a. auch mit kreativen Medien: Zeichnen, Malen und Schreiben.
- Achtsamkeitsübungen und Tests
- Konzentrationsübungen
- Gedächtnisübungen





Materialien:

Folgende Materialien sind im Seminar wünschenswert: Persönliche Zitattexte für Schreibübungen, Bleistift in der Härte 4B und 2B, Spitzer / Radiergummi, Lieblingsschreibwerkzeug wie Füllfederhalter, Filzschreiber, einfacher Aquarellmalkasten mit Pinseln, Wachsmalstifte oder Buntstifte.

- Zeichnungsblock mit Bleistift & Anspitzer
- Schreibblock mit Füller oder Ähnliches
- Angenehme Kleidung für Bewegung im Raum (z.B. T-Shirt & Yoga-Hose)
- Leichte Gymnastikschuhe oder verstärkte Socken

