

Entspannen und Auftanken mit MBSR 16. – 20. 11. 2020 *Ablaufplan*

Referentin: Anika Hesse

Montag 16.11.2020	Zeit- schiene	Di 17.11.2020	Mi 18.11.2020	Do 19.11.2020	Fr 20.11.2020	Medien und Methodik
8:00 – 9:00 Frühstück						
15.00 – 18.00 Begrüßung Einstimmung, Kennenlernen des Fortbildungs- inhaltes; Einführung Grundlegende Aspekte der Achtstamkeit 18.30 – 19.30 Abendessen	9:00 – 12:00	Ankommen „Wie wir die Welt sehen“ Meditationsübungen Austausch	Ankommen „Im Körper beheimatet sein“ Umgang mit Grenzen	Achtsamkeitstag – ein Tag in Stille Unterschiedliche Meditationsformen	„Für sich selbst Sorge tragen – Achtsamkeit in den Alltag integrieren Feedback	Gruppenübungen, Theorie und Praxis
	12:00 – 15:00 Mittagspause					
	15:00 – 18:00	Einführung Sitzmeditation Übung Austausch	„Stress und wie wir ihm begegnen“ Input zum Thema Stress Übung Austausch	Übungen Angeleitetes Auflösen des Schweigens Austausch		Gruppenübungen, Theorie und Praxis
	18:00 – 19:30 Abendessen					
	20:00 – 21:00	Geleitete Mettameditation Offene Fragen	Geleitete Mettameditation Offene Fragen	Geleitete Mettameditation Offene Fragen		Gruppenübungen,