



# **Innere Ruhe und Achtsamkeit**

## **Beruflicher Belastung begegnen - durch Meditation und Qigong**

### **Bildungsurlaub**

#### **7. – 11. März 2022 im Hotelcamp Reinshlen**

Wir leben in herausfordernden Zeiten und sind – im Beruf wie im Alltag – einer zunehmenden Beschleunigung und Belastung ausgesetzt. Die Folge davon ist eine Zunahme von Belastungssymptomen wie Erschöpfungszustände bis hin zu Krankheiten. Wir tun also gut daran, rechtzeitig Methoden zu erlernen, mit denen wir unsere Gesundheit, unseren Körper wie unseren Geist nähren und schützen können. So stärken wir unsere Selbstheilungskräfte und erfahren gleichzeitig persönliches Wachstum. Meditation und Qigong sind dabei zwei anerkannte und lang erprobte Praktiken, die unser Leben darüber hinaus bereichern und vertiefen können.

Das gesamte Konzept dieses Bildungsurlaubes ist mit seinen Methoden für Nichtgeübte leicht erlern- und im beruflichen Alltag anwendbar. Es können einzelne Übungssequenzen, die in dem Bildungsurlaub erlernt werden, gut in kurzen Pausen oder in akuten Stresssituationen während der Arbeitszeit effektiv durchgeführt werden und sind an verschiedene berufliche Situationen anpassbar.

Die Kenntnisse der Meditationspraxis werden in jeder Unterrichtsstunde nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Weitergabe an Dritte gewonnen. Denn jede praktische Übungseinheit steht auch unter dem Aspekt der Vermittlung, der Anleitung und einer anschließenden Reflexion. Besonders das Gruppengespräch gibt Anregungen, wie die Inhalte in den persönlichen beruflichen Kontext eingebaut werden können und welche methodisch-didaktische Hinweise in der jeweiligen Situation nützlich sind. Dadurch lernen die Teilnehmer\*innen in jeder Stunde, die Seminarinhalte zur Meditation nicht nur für sich anzuwenden, sondern auch weiterzugeben.

Inhalte des Bildungsurlaubes:

Meditation und Qigong – ein Überblick der Methoden

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Wie gelingt der Alltags-/Berufstransfer?

Achtsamkeit und innere Ruhe erfahren

Ziele der Bildungsurlaubes

Inhalte des Bildungsurlaubes für sich selbst erlernen und die Inhalte der Meditation unter Berücksichtigung von Vermittlungstechniken, Anleitungshinweisen und Reflexion an Dritte weitergeben. Besonders hilfreich ist dies gerade für Arbeitnehmer\*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer\*innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen.

Praktisches Erlernen von Entspannungsmethoden in Form von einfachen Übungssequenzen aus dem Qigong und der Meditation. Daraus resultierend erfahren die Teilnehmer\*innen den Wert der Achtsamkeit und der inneren Ruhe, um beruflichen Belastungen konkret zu begegnen. Die erlernten Übungen sind in den beruflichen Alltag integrierbar.

Theoretisches Hintergrundwissen zu beruflicher Belastung und Stress sowie zur Wirkungsweise der erlernten Praktiken, um in den jeweiligen Situationen selbstwirksam zu handeln.

Methoden zur Anpassung der Praktiken an die jeweils persönlichen Arbeitssituationen.

## **Referentin: Ruth Arens**

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Qigong – und Meditationslehrerin, Kampfkunsttrainerin (Shinson Hapkido 4. Dan)

## Das Programm:

### Montag

- 15 – 15.45 Uhr:** Begrüßung, Vorstellung, Kennenlernen des Programms, Organisatorisches
- 15.45 – 18 Uhr:** Thema: Achtsamkeit  
Inhalt: Begriffsklärung und Einblick in den Forschungsstand, Einstieg  
Methoden: Theorievermittlung, Gruppendiskussion, welche Übungen zu Achtsamkeit und Qigong eignen sich?
- 18 Uhr:** **Abendessen**
- 20 – 20.45 Uhr:** Thema: Meditation  
Inhalt: Was ist Meditation? Einstieg in die körperlichen Grundlagen der Meditation  
Methoden: Wissensvermittlung, Übung der Meditation, Abschlussgespräch in der Gruppe

### Dienstag

- 7 – 8 Uhr:** Thema: Die drei Säulen - Körper, Geist und Atem wecken  
Inhalt: Bewegung mit Achtsamkeit  
Methoden: Übungen aus dem Qigong, Geh-Meditation
- ab 8 Uhr:** **Frühstück**
- 10 – 12.30 Uhr:** Thema: Einführung in das Qigong  
Inhalt: Kategorien und Begrifflichkeiten klären, Vermittlung der Bewegungsprinzipien des Qigong, Gesundheitsförderung durch TCM  
Methoden: Vortrag und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
- 12.30 – 14 Uhr:** **Mittagspause mit Mittagessen**
- 14 - 15 Uhr** **Pädagogische Pause: eigenständiges Vertiefen des Gelernten**
- 15 – 17.00 Uhr** Thema: Achtsamkeit in Arbeitsleben und -alltag - wie geht das?  
Inhalt: Strategien für Achtsamkeit im Beruf  
Methoden: Vortrag, Gruppengespräch, Achtsamkeitsübungen und Anpassungsmöglichkeiten an den jeweiligen beruflichen Kontext
- 18 Uhr:** **Abendessen**

**19.30 – 20.30 Uhr:** Thema: Meditation

Inhalt: Die verschiedenen Anker der Meditation – heute Schwerpunkt: Der Körper. Anwendung im beruflichen Alltag.

Methoden: Vortrag und Übung im Hinblick auf die persönliche Umsetzbarkeit im Beruf, Hilfestellungen

## Mittwoch

**7 – 8 Uhr:** Thema: Die drei Säulen

Inhalt: Bewegung mit Achtsamkeit

Methoden: Übungen aus dem Qigong, Geh-Meditation

**ab 8 Uhr:** **Frühstück**

**10 – 12.30 Uhr:** Thema: Meditation

Inhalt: Die verschiedenen Traditionen der Meditation, wissenschaftliche Hintergründe zur Wirksamkeit auf Körper und Geist

Methoden: Vortrag, Gruppengespräch, Anleitung und Vermittlung der Übungen, Reflexion

**12.30 – 14 Uhr:** **Mittagspause mit Mittagessen**

**14 - 15 Uhr** **Pädagogische Pause: eigenständiges Vertiefen des Gelernten**

**15 – 17.00 Uhr:** Thema: Entwicklung von Stress im gesellschaftlichen Kontext

Inhalt: Entstehung und Auswirkung von Stress in unserer Gesellschaft, insbesondere im Beruf. Was ist Burnout, wie merke ich, ob ich betroffen bin? Mögliche Vorbeugungs- und Bewältigungsstrategien durch Meditation und Qigong

Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Auswahl geeigneter Übungen, Reflexion

**18 Uhr:** **Abendessen**

**19.30 – 20.30 Uhr:** Thema: Den Atem spüren

Inhalt: Die verschiedenen Anker der Meditation – heute Schwerpunkt: Der Atem. Anwendung im beruflichen Alltag.

Methoden: Vortrag und Übung im Hinblick auf die persönliche Umsetzbarkeit im Beruf, Hilfestellungen

## Donnerstag

**7 – 8 Uhr:** Thema: Die drei Säulen

Inhalt: Achtsames Bewegen

Methoden: Übungen aus dem Qigong, Geh-Meditation

**ab 8 Uhr:**

**Frühstück**

**10 – 12.30 Uhr:**

Thema: Konkret belastende Situationen im Beruf

Inhalt: Stress im Beruf: Verhaltens- und Verhältnisprävention durch Entschleunigung und Achtsamkeit

Methoden: Theoretische Wissensvermittlung, Gruppendiskussion/-arbeit, Auswahl geeigneter Übungen, Reflexion

**14 - 15 Uhr**

**Pädagogische Pause: eigenständiges Vertiefen des Gelernten**

**15 – 17.00 Uhr**

Thema: Innere Ruhe und Achtsamkeit

Inhalt: Die drei Säulen und drei Schätze von Meditation und Qigong (Körper, Atem und Geist – Jing, Qi, Shen)

Methoden: Vortrag und Wissensvermittlung, praktische Übungen und ihre Anwendbarkeit, Reflexion

**17.30 – 20 Uhr:**

**Abendessen**

**19.30 – 20.30 Uhr:**

Thema: Leer wie der blaue Himmel

Inhalt: Die verschiedenen Anker der Meditation – heute Schwerpunkt: Unser Geist. Anwendung im beruflichen Alltag.

Methoden: Vortrag und Übung im Hinblick auf die persönliche Umsetzbarkeit im Beruf, Hilfestellungen

## **Freitag**

**7 – 8 Uhr:**

Thema: Die drei Säulen

Inhalt: Achtsames Bewegen

Methoden: Übungen aus dem Qigong, Geh-Meditation

**ab 8 Uhr:**

**Frühstück**

**10 – 12.30 Uhr:**

Thema: Mein Job: Kein Stressfaktor

Inhalt: (Um-)Gestaltung des persönlichen Arbeitsplatzes/-Alltags

Methoden: Gruppengespräche, Reflexion, meine persönlichen Übungen

Letzte Fragen, Blitzlicht, Auswertung, Ausblick – wie geht es weiter?

**12.30 Uhr:**

**Mittagspause und fröhliches Auf-Wiedersehen**