

Seminar in der Bildungsstätte
Einschlingen vom 11. – 13. 11. 2015

Stressbewältigung und Work Life Balance – durch Achtsamkeit und Zen

Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

Stressbewältigung und Work Life Balance – durch Achtsamkeit und Zen

Stressfrei leben, in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben....wer möchte das nicht?

Doch wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Achtsamkeitsübungen und der Zen-Weg bieten uns hierfür reichlich Inspiration und Anleitung.

In diesem Seminar wollen wir uns besonders damit beschäftigen wie uns Meditation helfen kann, mit Stress, eingefahrenen Gedankenschleifen und bedrängenden Gefühlen umzugehen. Dies ermöglicht uns, unsere Situation scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen zu betrachten.

Außerdem sprechen wir darüber was „Achtsamkeit“ bedeutet und erlernen konkrete, einfache Achtsamkeitsübungen, die helfen, unser (Arbeits)Leben mit mehr Bewusstheit wahrzunehmen und zu gestalten.

Ein gesammelter, achtsamer Geist ist eine hervorragende Grundlage für unser Leben. Und er ermöglicht uns, weitere hilfreiche Methoden sinnvoll in den Alltag zu integrieren. Z. B.:

- Mit Hilfe des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) entdecken Sie die Vielfalt Ihrer inneren Landschaft und gewinnen mehr Freiheit im Umgang mit Konflikten.
- Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK nach Rosenberg) ist eine Methode, sich achtsam und respektvoll auszudrücken. Im Kurs erlernen Sie einige Aspekte der GFK, um Gespräche beziehungsfördernd, klärend, belebend und befreiend zu gestalten.

In kleinen Teams wird jeder Teilnehmer die Gelegenheit haben, die Techniken bezogen auf seine individuelle Fragestellung zu erproben.

Den Kurs gestaltet mit uns Zen-Mönch Wolfgang Rothe. Er arbeitet und praktiziert bei der Zen-Vereinigung Deutschland e. V. Aus seiner langjährigen Erfahrung in der Beratung von Unternehmen bringt er Kenntnisse von Arbeitsprozessen, Strukturen und Unternehmenskulturen ein.

Das Seminar eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.