



**Achtsamkeitstraining MBSR
Johanniter-Schwesternschaft e.V.
Auffrischttag 19./20. Januar 2018 in Bonn**

Freitagabend, 19.01.18:

- 18.30 Begrüßung
- 20.00 informeller Austausch: aktuelle berufliche Situation“
(Ristorante Gino, Friedrich-Ebert-Allee 69, Bonn)

Samstag, 20.01.18: (Bildungs-GmbH, Johanniterstr. 5, Bonn)

- 09.00 10 Minuten Stille
09.15 Wieder anschließen
Achtsamkeit
 - Zusammenfassung
 - Aktuelle Entwicklungen09.45 Achtsamkeit in der Bewegung/ Yoga
10.30 Dyade: Achtsamkeit im Alltag
11.00 Plenum
11.30 BodyScan
12.00 Dyade: Achtsamkeit auf den Körper im Alltag
12.30 Mittagspause
13.30 Bewegung
13.45 Kurzvortrag
14.00 Intensivübungsphase
- Sitzmeditation – Gehmeditation - Sitzmeditation
15.15 Kontemplation und Dyade zu Mitfreude
15.45 Schlussfeedback
16.00 Sitzen in Stille
10 Unterrichtsstunden