



Achtsamkeitstraining - Achtsamkeit im Arbeitsalltag – Auffrischtag am 18./19.01.2019, Bonn

Der Auffrischtag „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ richtet sich an alle mit Vorerfahrung im Achtsamkeitstraining. Ziel ist es gemeinsam zu üben und so die Praxis lebendig zu halten. Besonderes Thema dieses Auffrischtags wird digitaler Stress beziehungsweise digitale Selbstfürsorge sein. Zu diesem Thema wird es neben einem kurzen Input, Raum für Austausch geben. Im Sinne eines achtsamen Umgangs mit digitalen Medien im Arbeitsalltag, um Ansätze zu finden, gut für sich zu sorgen. Über den Übungstag hinweg werden Mini-Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Und darüber hinaus eine Hilfe bieten, kurzzeitig immer wieder in die Balance zu kommen.

18.30 - 20.00	Freitagabend Begrüßung informeller Austausch: aktuelle berufliche Situation (Ristorante Gino, Friedrich-Ebert-Allee 69, Bonn)
	Samstag (Bildungs-GmbH, Johanniterstr. 5, Bonn)
9.00	Kurzmeditation
9.15	Achtsamkeit: formale und informelle Übungspraxis
9.45	Achtsamkeit in der Bewegung/ Yoga
10.30	Dyade: Achtsamkeit auf der Arbeit
11.00	Digitaler Stress – digitale Selbstfürsorge Theorieinput und Austausch in Kleingruppen
12.00	Meditation Mini-Achtsamkeitsübung für den Alltag
12.30	Mittagspause
13.30	Bewegung
13.45	BodyScan
14.15	Mini-Achtsamkeitsübung für den Alltag
14.30	Übungsphase: Sitzmeditation im Wechsel mit Gehmeditation
15.15	Transfer in den Alltag Schlussfeedback
16.00	Herzensmeditation Seminarende

10 Unterrichtsstunden