



Ein Fortbildungsangebot der Johanniter- Schwesternschaft e.V.



Worum geht es:

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) unterstützt dabei, Stress zu reduzieren und Resilienz zu stärken. Ziel ist es, die Wahrnehmung von Moment zu Moment zu schärfen. So können Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die Stress auslösen, bewusst erkannt werden – und eröffnen neue Handlungsspielräume.

Zielgruppe:

Der Auffrischtag „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Üben, um die eigene Praxis lebendig zu halten. Gerade in Zeiten zunehmender Digitalisierung ist die Begegnung in Präsenz ein wertvoller Schatz.

An diesem Übungstag widmen wir uns besonders dem Thema „Achtsamkeit in der Begegnung – Resonanz und Verbundenheit“.

Begleitend werden kurze Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Sie helfen, immer wieder zur Ruhe zu kommen und die innere Balance zu stärken.

Ihre Anmeldung:

Bis zum 15.01.2026 per Mail:
info@johanniter-schwernschaft.de oder online:
<https://www.johanniter.de/johanniterschwesternschaft/aktuelles/seminare/>

MBSR - Achtsamkeitstraining – Auffrischung

06.-07.02.2026

Bonn

Referentin:

Ellen Schepp-Winter
MBSR-MBCT-Lehrerin, Gestalttherapeutin und
systemische Personalentwicklerin

Seminarort:

Johanniter Bildungs-GmbH, Pflegeschule
Johanniterstr. 5, 53113 Bonn

Seminarpreis:

200,00 Euro (inkl. Verpflegung, Übernachtung auf
Anfrage möglich)
Die Kosten für Johanniterschwestern übernimmt die
Schwesternschaft. Reisekosten sind selbst zu tragen.
Gäste überweisen bitte die Fortbildungskosten bis zum
15.01.2025 an die Johanniter-Schwernschaft e.V.
IBAN: DE88 1007 0024 0307 0406 00

Seminarzeiten:

06.02.: 18:30-20:00 Uhr

07.02.: 09:00-16:00 Uhr

Spätere Anmeldungen gern nach Rücksprache!

Für diese Fortbildung erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte