## DOZENT:

**Ulrich Fochtler** Heilpraktiker Psychotherapie | Körperorientierter Gestalttherapeut, Stressbewältigung / Achtsamkeitsschulung (MBSR), Traumatherapie

## PÄDAGOGISCHER MITARBEITER:

**Kai Möller** Diplom-Sozialpädagoge | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: (0 58 21) 9 55-11 5
E-Mail: kai.moeller@gsi-bevensen.de

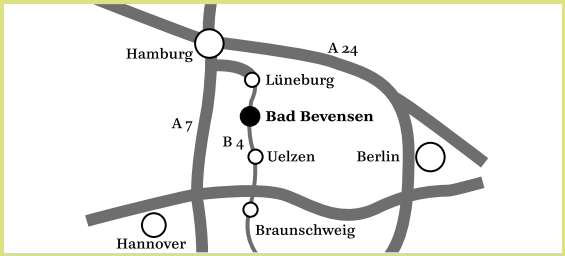
## BEITRÄGE UND ANMELDUNG

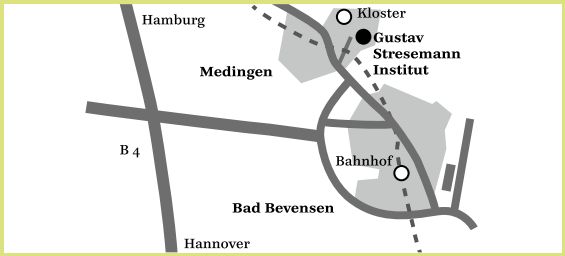
| | |
|---|---|
| Beitrag DZ/VP | 415 € |

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 15€/Nacht. Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Anmeldung bitte schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ Fax/ E-Mail sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Besuchen Sie uns im Internet unter www.gsi-bevensen.org




## SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut e. V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus
Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (0 58 21) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org

Qualitätszertifiziert nach LQW (Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung | Mitglied im Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen e. V

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

# ACHTSAMKEITSSCHULUNG ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Achtsam – Leben – Gestalten
15.07.2021-18.07.2021

# ACHTSAMKEITSSCHULUNG ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

## ACHTSAM – LEBEN – GESTALTEN

Das 4-Tage-Seminar basiert auf den Grundlagen des Programms von Prof. Jon Kabat-Zinn ("Stressbewältigung durch Achtsamkeit", engl. abgekürzt MBSR), das mittlerweile zu einem der wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie zählt und dessen Wirksamkeit in vielen wissenschaftlichen Studien belegt wurde.  Es verbindet westliche Erkenntnisse der Psychologie und Medizin mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation.

In der gemeinsamen Übungs- und Erfahrungszeit sollen die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment gelenkt werden, um einen unmittelbaren Kontakt mit inneren und äußeren Geschehnissen zu ermöglichen. Dabei erlernen und praktizieren Sie verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation, ergänzt mit Methoden aus Körper- und Gestalttherapie zur Erweiterung des eigenen bewussten Erfahrungsraumes.

Die moderne Stressforschung zeigt, dass eine möglichst differenzierte und möglichst frühzeitige Wahrnehmung eigener Aktivierungsreaktionen bei Belastungen (dem Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und gedanklichen Bewertungen) als die zentrale Voraussetzung effektiver Stressbewältigung angesehen wird. Ziel des Seminars ist dabei zum einen die Vermittlung und Erfahrung wichtiger allgemeiner und individueller Aspekte im Stressgeschehen und eine Förderung der persönlichen Ressourcen. Zum anderen das Erlernen fokussierter Aufmerksamkeit, mit seinem regulierenden Einfluss auf das „Alarmsystem“ des Menschen hin zu einer größeren Freiheit in der bewussten Gestaltung des eigenen Lebens.

In Seminarpreis sind die Arbeitsmaterialien enthalten: 3 Audio-CDs und ein Arbeitsheft.

# DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.

Unser Tagungshaus liegt in der Lüneburger Heide am Rande von Bad Bevensen, inmitten eines romantischen ehemaligen Klosterparks am Ufer der Ilmenau. Die Seminarräume befinden sich in fünf teilweise historischen Gebäuden.

Wir bieten jährlich über 200 Seminare an, teilweise in Kooperation mit anderen Institutionen.

Seit 2003 sind wir offiziell qualitätszertifiziert: Sie als lernender Mensch und gelungenes Lernen stehen seit Anbeginn unserer Tätigkeit stets im Mittelpunkt. Grundlage dafür sind unsere erfahrenen Mitarbeiter/-innen und unsere Lehrenden, die ihr Wissen kreativ und mit Freude in einem positiven Lernklima vermitteln.

# ANMELDE-FORMULAR

15.07.2021-18.07.2021
Achtsamkeitsschulung zur Stressbewältigung
Achtsam – Leben – Gestalten

Vor- und Nachname

Straße u. Hausnr.

PLZ u. Ort

Ihre E-Mail-Adresse

☐ **Beitrag ermäßigt** Nachweis ist in Kopie beigefügt

☐ **Ich bitte um ein Einzelzimmer** zzgl. 15 € à Nacht

☐ **Diäten/Unverträglichkeiten.** Sonderwünsche (können mit Kosten verbunden sein):

☐ **Bildungs-/Sonderurlaub**: Ich bitte um eine Bescheinigung des Bundeslandes:

☐ **Am Familienseminar m. KiB nehmen außerdem teil:**

| Vorname Nachname | Alter |
|---|---|
| Vorname Nachname | Alter |

**Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Zahlung der Akademiebeiträge nehme ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung und des anliegenden Überweisungsscheins vor.**

**Datum, Unterschrift**