

Achtsamkeit, Musik und Rhythmus

Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Montag		Einführung Achtsamkeit
	10:00 – 10:30	Begrüßung, erste Körperübungen zum Ankommen, Warmwerden und Bewusstmachen
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:30	Die Teilnehmenden stellen sich vor, Erwartungen an das Seminar, Vorstellung des Seminarablaufs Vorführung und praktische Anwendung: Übungen zur Wahrnehmung/zur Achtsamkeit
	11:30 – 12:15	Vortrag „Was ist Achtsamkeit“
	12:15 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Vorführung und praktische Anwendung: Übungen zur Entspannung und Kräftigung von Schultern und Rücken
	14:30 – 15:00	Kurze Achtsamkeitspraxis Austausch zur Befindlichkeit
	15:00-15:30	Vorführung und praktische Anwendung: Achtsamkeitsübungen
	15:30-16:30	Erste Einführung ins Singen Vorführung und praktische Anwendung: Singen als Achtsamkeitsübung, Übungen zur Eigen-Wahrnehmung
	16:30 – 17:00	Kaffeepause
	17:00 – 19:00	Vorführung und praktische Anwendung: Verschiedene Methoden der Achtsamkeit erlernen und anwenden, dazwischen Singen zur Auflockerung und Steigerung der Aufmerksamkeit
Dienstag		Stress, Stressoren und der Umgang damit
	09:00 – 09:30	Körperübungen zur Lockerung, Achtsamkeitsübungen zur Körper-Wahrnehmung
	09:30 – 10:00	Gesprächsrunde: Befindlichkeit, Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen
	10:00 – 10:30	Vortrag: Was ist Stress? Wie wirkt Stress auf das Gehirn und den Körper?
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:15	Achtsamkeitspraxis
	11:15 – 12:15	Kleingruppenarbeit: Was stresst mich? Was sind meine Stressfaktoren? Auswertung der Kleingruppenarbeit im Plenum
	12:45 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:20	Achtsamkeitsübung
	14:20 – 15:00	Vortrag: Unterscheidung von Stressoren – Reaktion darauf
	15:00 – 15:30	Singen in der Gemeinschaft, dabei Training der Eigenwahrnehmung: Wie geht es mir, wo sind meine Grenzen?
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:30	Vortrag: Wie nehmen wir Stress wahr und welche Sichtweise steht dahinter?
	16:30 – 17:15	Kleingruppenarbeit: Sichtweise und Eigenwahrnehmung Auswertung der Kleingruppenarbeit im Plenum
	17:15 – 17:30	Achtsamkeitsübung

Mittwoch		Den eigenen Rhythmus finden
	09:00 – 09:30	Körperübungen zur Lockerung und Wahrnehmung
	09:30 – 10:00	Gesprächsrunde: Befindlichkeit, Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen
	10:00 – 10:30	Theoretische Einführung: Rhythmus und Körper
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:30	Vorführung und praktische Anwendung: Arbeit mit Rhythmus und Körper: Wie erfahre ich verschiedene Rhythmen? Wie kann ich im Austausch mit anderen meinen Rhythmus halten? Komplexe Rhythmen als Konzentrationsübung, die zu mehr Ruhe führt
	11:30 – 12:15	Vorführung und praktische Anwendung: Atmung verwenden, um Stresslevel herunterzufahren
	12:15 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Weiterführende Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen Runde zur Befindlichkeit und offene Fragen
	14:30 – 15:30	Wahrnehmung der eigenen Stimme Weitere Einführung ins Singen Gemeinsames Singen, dabei Eigenwahrnehmung versus Außenwahrnehmung
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:30	Theorie: Rhythmus, Sprache und Singen als Mittel der Körperwahrnehmung
	16:30 – 17:15	Theorie und Praxis: Singen für Vitalität und Gleichgewicht
	17:15 – 17:30	Abschlussmeditation
Donnerstag		Die Kraft der Gedanken – Änderung der Sichtweise
	09:00 – 09:30	Körperübungen und Achtsamkeitsübungen, entspannendes Singen
	09:30 – 10:00	Gesprächsrunde: Befindlichkeit, Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen
	10:00 – 10:30	Wiederholungen zur Festigung: Singen, Rhythmus, Bodypercussion, Wahrnehmung
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:15	Vortrag: Wie wirkt Achtsamkeitstraining? Erkenntnisse der Wissenschaft
	11:15 – 11:30	Achtsamkeitsübung: Liebende Güte entwickeln
	11:30 – 12:15	Vortrag: Wie kann Achtsamkeit im Alltag helfen? Anschließendem Austausch im Plenum
	12:15 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Achtsamkeitsübung zur Atmung
	14:30 – 15:00	Vortrag: Das Glas ist Halbvoll – Was habe ich davon, meine Sichtweise zu ändern? Mitgefühl und Verständnis bringen mehr Gelassenheit und Klarheit
	15:00 – 15:30	Kleingruppenarbeit zur praktischen Umsetzung im Alltag
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:30	Achtsamkeitstraining Résumé der Kleingruppen
	16:30 – 17:15	Gemeinsames Singen und Rhythmen – Eigenwahrnehmung \diamond Außenwahrnehmung
	17:15 – 17:30	Tagesaus-/bewertung, Klärung offener Fragen
Freitag		Achtsamkeit in den Berufsalltag bringen
	09:00 – 09:30	Kurze Übungen: Achtsamer Umgang mit Körper und Stimme
	9:30 – 10:00	Gesprächsrunde: Befindlichkeit, Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen

	10:00 – 10:30	Vortrag und anschließender Austausch: Achtsamkeit in sehr kleinen Einheiten in den Berufsalltag einbringen
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 12:00	Wiederholung des Gelernten mit Hinblick auf praktische Anwendbarkeit, dazwischen kurzer Austausch zu den Themen <ul style="list-style-type: none"> - Mehr Power durch Stress - Änderungen im Umfeld: Planung optimieren, Grenzen aufzeigen, Konflikte lösen, Beziehungen klären
	12:00 - 12:15	Einzelarbeit: Wie gehe ich zukünftig mit Stress um? Welches Veränderungspotential habe ich erfahren?
	12:15 – 13:15	Mittagspause
	13:15 – 13:30	Kleingruppenarbeit: gegenseitiges Vorstellen der nächsten Schritte (Ergebnisse der Einzelarbeit)
	13:30 – 14:45	Besprechung der Anwendungen im Plenum mit Augenmerk auf die Umsetzbarkeit
	14:45 – 15:00	Abschließendes „kräftigendes“ Singen
	15:00 – 16:00	Abschlussmeditation: Was nehme ich mit? Gemeinsame Auswertung des Seminars, Feedbackrunde, Verabschiedung

Seminarziele:

- Wirkungsmechanismen von Achtsamkeit, Rhythmus und Gesang lernen, erleben und trainieren
- Sicht- und Verhaltensweisen erkennen und ggfs. ändern können
- Entspannung und innere Ruhe finden
- Erhöhung der eigenen Selbstwahrnehmung, Vitalität und Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress entwickeln
- Transfer in den persönlichen beruflichen Alltag

Zielgruppe:

- Berufstätige, die durch mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag langfristig gesund, vital und leistungsfähig bleiben wollen
- Alle Interessenten, die präventiv für sich sorgen wollen