

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### – Vertiefungs- und Aufbautraining zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit –

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeitspraktiken aus dem MBSR haben und diese auffrischen und vertiefen möchten.

Ziel ist die effektivere Bewältigung von Stresssituationen im Berufsleben, ein verbessertes Selbstmanagement, erhöhte Kompetenz zur Selbststeuerung, wachsendes Selbstvertrauen und gestärkte Leistungsfähigkeit.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit benötigt, um die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung wirksam zu unterstützen, eine regelmäßige Praxis. Damit die Praxis im Alltagstrubel jedoch nicht verloren geht, ist es hilfreich, zwischendurch immer wieder neue Impulse und Anker zu setzen. Selbstfürsorge als Basis für Resilienz braucht unsere aktive Pflege. Dieser Bildungsurlaub bietet dafür ganz praktische Erfahrungsmöglichkeiten.

Kern des MBSR-Trainings sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag. Die Vertiefung dieser praktischen Übungen wird ergänzt durch Hintergrundinformationen, Erläuterungen, Selbstreflexionen und Austausch zu stressbezogenen Themen in Beruf und Alltag.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode und belegen eindrucksvoll die Erfahrungen vieler Kursteilnehmenden:

- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Selbststeuerung und Selbstwahrnehmung
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Höhere Leistungsfähigkeit

#### Seminarinhalte

- Vertiefung und Auffrischung der Übungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Alltägliche Praxis der Achtsamkeit im Umgang mit Stress
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituation

**Seminar-Nr.:** 889725

**Termin:** 10.11.2025 – 14.11.2025

Montag 13:30 Uhr  
(Beginn mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12:30 Uhr)  
bis Freitag, 13:15 Uhr

**Ort:** Kunze-Hof, Stadland-Seefeld

**Preis:** 875,00- € (Ü/VP)  
1.075,00 € für Einrichtungen/Firmen  
EZ-Zuschlag: 100,00 € insgesamt

**Dozent:** Thomas Greh

Thomas Greh (Jhrg. 1959), war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Geschäftsführungs-Berater im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Burnout Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings, hält Vorträge und leitet Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte. Außerdem ist er Dozent in der MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung des Odenwald-Instituts / Forum Achtsamkeit.

**Teilnehmer\*innenzahl:** 8 – 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

*„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten“  
Jon Kabat-Zinn*



## Seminarziele

- Einsichten in die eigenen Handlungsmuster, Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar sind angeleitete Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen). Diese werden durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen Settings und in der großen Gruppe geben. Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird das eigene Stressverhalten reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume. Es gibt Anregungen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (voraussichtlich von Mittwochnachmittag bis Donnerstagnachmittag) werden wir im „edlen Schweigen“ verbringen. Dabei eröffnen sich Möglichkeiten für neue Erfahrungen mit sich und anderen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben. Der Ort ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und verstärkt mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

## Nutzen

Die Vertiefung und Auffrischung der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen angemessener zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch mehr in Einklang zu kommen, sich zu entspannen. Ein Hand-Out und Links zu angeleiteten Übungen werden Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu praktizieren. Das Seminar richtet sich v.a. an Menschen, die bereits Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit gemacht haben und diese vertiefen bzw. auffrischen möchten.

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Ruhe im Alltag finden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

### Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Das eigene Meditationskissen – oder -bank – kann mitgebracht werden.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

### Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0  
Kunze-Hof@t-online.de  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)

### Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
- Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:  
BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:  
Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.