

Bildungsurlaub VHS - Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum: Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	Einstimmung in den BU Seminarregeln Kennenlernen Ausblick auf die Woche Austausch in der Gruppe	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Ressourcenaktivierung Reflexion in der Gruppe	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Ressourcenaktivierung Reflexion in der Gruppe	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Ressourcenaktivierung Reflexion in der Gruppe	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Ressourcenaktivierung Reflexion in der Gruppe
	Meine Erwartungen bestimmen mein Ergebnis Eigene Erwartungen klären Bedürfnisse der Gruppe Was ist Selbstfürsorge? Wie kann ich in das Neue hineinwachsen? Akzeptiere, was ist Segne den Moment	Energie folgt der Aufmerksamkeit Wohin lenke ich meinen Fokus : Stress oder Wohlbefinden? Rituale für den Alltag: Energietankstellen Dankbarkeit und Segnen Erwarte das Beste	Innere und äußere Kraftplätze schaffen Rituale für den Alltag: (Selbst-) Mitgefühl und Begeisterung als Kraft spendende Rituale in den Alltag integrieren Was fehlt mir noch?	Meine Wahrnehmung erschafft meine Welt Was sind Glaubenssätze ? Wie beeinflussen sie mein Leben? Rituale für den Alltag: meine Herzenswünsche in den Fokus nehmen Vertraue deinen Erfahrungen	Das Drehbuch meines Lebens Rituale für den Alltag: Ausarbeitung eigener Ressourcen , wie kann ich diese in meinen (Berufs-)Alltag integrieren?
11:30	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>
11:40	Übungen zur Haltung/ Körperwahrnehmung Achtsam liegen, stehen, gehen, einander begegnen	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele Atemübungen und achtsames Yoga	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele Atemübungen und achtsames Yoga	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele Atemübungen und achtsames Yoga	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele Atemübungen und achtsames Yoga
12:45	<i>Anstatt Mittagspause „Achtsames Essen“ gemeinsames Picknick</i>	<i>Anstatt Mittagspause „Achtsames Essen“ gemeinsames Picknick</i>	<i>Anstatt Mittagspause „Achtsames Essen“ gemeinsames Picknick</i>	<i>Anstatt Mittagspause „Achtsames Essen“ gemeinsames Picknick</i>	<i>Anstatt Mittagspause „Achtsames Essen“ gemeinsames Picknick</i>

Bildungsurlaub VHS - Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

13:15	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>
13:30	Meine Erwartungen bestimmen mein Ergebnis Wie Körper, Geist und Herz eine Einheit bilden Kraft spendende Übungen (Atem, Körper, Meditation, Achtsamkeit ...) Tagesgeschehen festigen Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Energie folgt der Aufmerksamkeit Wie nehme ich wahr? Wie lenke ich meine Wahrnehmung? Veränderungsprozesse Gruppenarbeit und Austausch in Kleingruppe Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Innere und äußere Kraftplätze schaffen Selbständig visualisieren Was sind meine Kraftorte? Mich selbst und das Gegenüber besser verstehen, sinnvolle Grenzen ziehen Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Meine Wahrnehmung erschafft meine Welt Wo stehe ich (in meinem Leben)? Energiegewinnung über Skalieren und Reframing Gedanken und Glaubenssätze lenken Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Das Drehbuch meines Lebens Wie geht es jetzt weiter? Sprache als Spiegel meiner Selbstgespräche Verbindlichen Leitfaden für mich selbst verschriftlichen Feedbackrunde Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten
15:00	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>	<i>Pause und Austausch</i>
15:10 bis 15:45	Atemübung: Entspannung in Savasana Ausklang/Verabschiedung	Visualisierungsübung: Bodyscan Ausklang/Verabschiedung	Visualisierungsübung: Der Krug mit dem Sprung Ausklang/Verabschiedung	Visualisierungsübung: Mein tiefster Herzenswunsch Ausklang/Verabschiedung	Visualisierungsübung: Das große Geschenk Ausklang/Verabschiedung
16:00 bis 17:00	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun*	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun
*Selbstpraxis der positiven Psychologie in Einzel- und Gruppenarbeit: Freiräume nicht mit Erledigungen anfüllen, sondern spontanen Impulsen als Momente der aktiven Selbstfürsorge nachgeben, die eigene Intuition stärken, Yogaübungen in den Alltag integrieren, Hausaufgabe					