Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

Gelassenheit ist deine Entscheidung - ein Antistressprogramm

Datum: Mo, 20.10.25, 10.30 Uhr bis Fr, 24.10.25, 12.30 Uhr

Veranstaltungsnummer:	25-819
Bildungsreferentin:	Kira Wietharn
Seminarleitung:	Herwig Brühmann

Programm

Montag, 20.10.2025

10.30 Uhr		Anreise, Stehkaffee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Gruppenzusammenführung, Thematische Einführung unter Bezug zum persönlichen Umfeld – Arbeit, Familie und Freizeit
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden, Theorie und Praxis, Einführung in die Bedeutung der Reflexionsrunden als wesentlicher Bestandteil eines Antistressprogramms

Dienstag, 21.10.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Über mentale Ansätze zu mehr Gelassenheit; Achtsamkeit als Grundlage der Stressreduktion sowie der Gelassenheit - Wertschätzung/Respekt für sich und für andere - Der Mensch – ein soziales Wesen: Miteinander und Vertrauensbasis Arbeit in Gruppen und im Plenum
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Achtsamkeitsübungen – sich spüren und wahrnehmen – Reflexion; Affirmationen als Baustein der regenerativen Stresskompetenz Thema: Stressmanagement – Stressoren im privaten und beruflichen Umfeld– persönliche Stressverstärker - Stressreaktionen – Auswirkungen auf die Gesundheit - Impuls, Diskussion und Auswertung an ausgesuchten Beispielen
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

		Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

Mittwoch, 22.10.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Vertiefung des Themas Stressmanagement mit dem Schwerpunkt der mentalen Stresskompetenz auf der Grundlage der Positiven Psychologie,
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr		Selbstreflektion
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

Donnerstag, 23.10.2025

08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	4	Selbstwahrnehmung als Grundlage der Gelassenheit Selbstwertschätzung, Stärken stärken,
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Resilienz durch Gelassenheit Grundlagen der Reslienz
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

Freitag, 24.10.2025

07.00 – 08.30 Uhr	2	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.30 - 09.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 10.45 Uhr	2	Mit Achtsamkeitstraining zu mehr Gelassenheit
11.00 - 12.30 Uhr	2	Beantwortung offener Fragen, Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum, Abreise

Lernziele:

- Grundlagen der mentalen Stresskompetenz
- Identifikation der individuellen Stressoren im Arbeitsumfeld
- Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und Verbesserung der Work-Life-Balance
- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Erfahrung der palliativ-regenerativen Wirkung der Entspannung

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

- Grundlagen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung
- Motivation der Teilnehmer/-innen Erlerntes in den Alltag umzusetzen