



Achtsamkeitstrainerin | Dozentin | Buchautorin | Journalistin  
Entrachinger Straße 4 A | 86919 Utting am Ammersee  
Tel 08806-9583335 | Mobil 0176-99819604  
E-Mail [info@michaela-doepke.de](mailto:info@michaela-doepke.de) | [www.michaela-doepke.de](http://www.michaela-doepke.de)

## Einladung zum Tagesseminar:

# Gesundheitsvorsorge und Stressprävention

### Teamfortbildung mit Achtsamkeitstraining

Gesundheitsvorsorge und Stressprävention können über eine gezielte Wahrnehmungspraxis erreicht werden. Wissenschaftliche Studien belegen heute, dass dadurch die allgemeine Zufriedenheit steigt, eine stärkere Resilienz aufgebaut wird und die Anfälligkeit für Krankheiten deutlich abnimmt.

**Das Seminar enthält Elemente des bekannten MBSR-Achtsamkeitsprogramms (*Mindfulness Based Stress-Reduction*) nach Jon Kabat-Zinn. Vorträge über die Ursachen von Stress, über die gesundheitliche Wirkung von Achtsamkeitspraxis laut Gehirnforschung, über Resilienz und Selbstfürsorge wechseln mit praktischen Übungen sowie Gruppengesprächen.**

Durch die angeleitete Praxis der Aufmerksamkeit auf Atem, Körper (Bodyscan), Denken und Gefühle, kurze Sitzmeditationen, Ess- und Gehmeditation sowie Kommunikationstraining sollen gemeinsam neue kreative Möglichkeiten und Räume entwickelt werden, um den beruflichen und privaten Alltag künftig aufmerksamer und bewusster zu gestalten. Besonders im pädagogischen Bereich ist es wichtig, Achtsamkeit zunächst selbst zu praktizieren und zu leben, bevor wir sie an Kinder oder Menschen in unserem Arbeitsumfeld weitervermitteln.

## Ablauf:

### Kurszeiten xxxxxx

09:00 – 10:30 Uhr Einführungsvortrag Stressursachen, Theorie und Praxis

10:30 – 11:00 Uhr Pause

11:00 – 12:30 Uhr Übungszeit (Bodscan, Ess-Meditation, Wahrnehmungsübungen)

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 15:00 Uhr Übungszeit (Meditation, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen)

15:00 – 15:30 Uhr Pause

15:30 – 17:00 Uhr Übungszeit (Meditation, Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen)

Abschlussrunde

**Handout:** *Inspirationen für einen achtsamen Arbeitsalltag*

**Hinweis:** *Je nach Anfahrt könnten die Kurszeiten nach individueller Absprache auf 9:30 Uhr verlegt werden. Vorkenntnisse in Meditation oder Ähnlichem sind nicht erforderlich.*

## Organisatorisches:

Termin: xxxxxxxx

Ort: xxxxxxxx

Teilnehmer: xxxxxxxx

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke, Getränke/Snack für die Pausen

Vorbereitung: Stuhlkreis, Yogamatten für alle, Flipchart

## Trainerin:

**Michaela Doepke** ist Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR- und Meditationslehrerin, Dozentin in der Ausbildung von MBSR-AchtsamkeitslehrerInnen und in der Hospizausbildung, Autorin und Journalistin. Sie engagiert sich im Netzwerk Ethik heute und im Center for Mindfulness München für die Themen Ethik und Achtsamkeit. Als Achtsamkeitstrainerin, Dozentin und Führungskräftecoach unterrichtet sie bundesweit in Unternehmen, Seminar- und Meditationszentren sowie in Naturhotels in Deutschland und Österreich. Ihr Anliegen ist es, Menschen einfühlsam in die Selbsterfahrung zu begleiten und sie bei der Entdeckung des eigenen Potenzials und der inneren Stärken zu unterstützen. . Sie hat vier erwachsene Kinder und lebt am Ammersee. Mehr: [www.michaela-doepke.de](http://www.michaela-doepke.de); [www.ethik-heute.org](http://www.ethik-heute.org)