vhs Volkshochschule Rhein-Sieg

Neue Energie in Beruf und Alltag

Achtsamkeitstraining und Gesundheitswanderung



Ihr Bildungsurlaub
im März 2026 in Hennef

Neue Energie in Beruf und Alltag durch Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitsübungen, Wanderungen und Übungen verschiedener Entspannungsmethoden in der Naturregion Sieg mit ihrer schönen Flusslandschaft prägen dieses als Bildungsurlaub anerkannte Seminar. Theorieeinheiten zum Thema Stress, Zeitmanagement und gesunder Bewegung im Alltag vermitteln wirksame Strategien zur Reduzierung unserer Stressbelastungen im Alltag und für einen guten Umgang mit uns selbst. Täglichen Herausforderungen begegnen wir achtsamer, wieder entdeckte Energiequellen nutzen wir effektiver.

Gisela Thomas ist Entspannungspädagogin und Yin- und Yoga-Lehrerin. Seit mehr als fünf Jahren leitet sie Seminare und Kurse bei der VHS Rhein-Sieg.

261-30158 / Bildungsurlaub
Hennef, Generationenhaus
Gisela Thomas
Mo, 30.03. – Mi, 01.04.26, jeweils 9:15 – 15:15 Uhr
156,00 EUR

Fachbereich Gesundheit

Ziele

Durch die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Stresstheorie entwickeln die Teilnehmenden ein grundsätzliches Verständnis für die Notwendigkeit einer Gesundheitsförderung.

Sie lernen durch Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren, durch Körperübungen und durch Achtsamkeitsübungen in der Natur Wege aus einer Stressspirale für sich zu finden.

Sie lernen, wie sie einfache Übungen und Techniken in ihren Alltag integrieren, Stressreaktionen mindern und somit das psychische und physische Wohlbefinden steigern können

Ablaufplan

Montag

- Grundlagen der Stresstheorie; positiver Stress - negativer Dauerstress; Stressoren; Stressverstärker und Stressreaktionen
- Einführung in die Stressbewältigung durch verschiedene Entspannungstechniken; Theorie
- Übungen zur Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit in der Natur; Gesundheitswanderung ca. 5 km
- Einfache, stehende Yoga- und Atemübungen zur Reduktion von Anspannung

Dienstag

- Wie gehe ich mit Stress um? Aktivierung von positiver Stimmung und Selbstmotivation
- Körperliche Bewegung und die Benefits für die Gesundheit; Theorie und Praxis
- Gesundheitswanderung ca. 8 km, mit Übungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden

Mittwoch

- Salutogenese - Sich für die eigene Gesundheit stark machen
- Kurz-, mittel- und langfristige Stressbewältigungsstrategien - Das Balance-Modell
- Mehr Bewegung am Arbeitsplatz - Gesund den Arbeitsalltag gestalten
- Auflockernde Körperübungen und Meditationsübungen für Körper und Geist
- Spaziergang mit Impulsen - Natur als Spiegel dessen, was gerade da und dran ist; Veränderung der Perspektive
- Zielearbeit zu beruflichen und privaten Veränderungsprozessen



Fachbereich Gesundheit

Gisela Thomas



Als Entspannungspädagogin ist es Gisela Thomas wichtig, mögliche und gut gangbare Wege aus der Stressfalle hin zu einem gesünderen Umgang mit sich und dem eigenen Körper aufzuzeigen. Ihre im Berufsleben selbst gemachte Erfahrung, dass sich aus einem gesunden Wechsel von Bewegung und An- und Entspannung, Kraft und Energie für die täglichen Herausforderungen des Lebens schöpfen lassen, möchte sie interessierten Menschen weitergeben

Der Kurs ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Ina Köpf, Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-27
ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de

Fachbereich Gesundheit

Adresse Unterrichtsgebäude

Generationenhaus
Humperdinckstr. 22 - 26, Eingang 24
53773 Hennef

Sie möchten schauen, wo genau sich das **Generationenhaus** befindet?
Scannen Sie den untenstehenden QR-Code und geben Sie Ihre Route ein.

Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle:
Volkshochschule Rhein-Sieg
Ringstraße 24
53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0
Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de
www.vhs-rhein-sieg.de

vhs Volkshochschule Rhein-Sieg