

## Angebote:

### **Einzelbegleitung**

Für einzelne Gespräche oder auch kontinuierliche Begleitprozesse steht Frau Ulrike Simon-Schwesinger nach Terminabsprache zur Verfügung.

### **Kontakt:**

E-Mail: [ulrike.simon-schwesinger@bistum-regensburg.de](mailto:ulrike.simon-schwesinger@bistum-regensburg.de)

Tel: 0151/15953228

### **Ort der Gespräche:**

Kath. Hochschulgemeinde, Weiherweg 6a, Regensburg  
oder nach Vereinbarung

## **Durch Achtsamkeit Stress bewältigen - Schnupper-Workshop**

**Mittwoch, 30. November 2016, 17:00 - 18:45**

Durch äußere Anforderungen und eigene innere Ansprüche und Erfahrungen entsteht Stress und das Gefühl, Anforderungen nicht gerecht zu werden. Der amerikanische Arzt und Prof. Jon Kabat-Zinn hat ein wahrnehmungsorientiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt. Es stärkt nachweislich die Resilienz gegenüber Stress und wird auch zur Linderung von psychischem und körperlichem Schmerz eingesetzt. Bei einem Schnupper-Workshop und/oder einem Infoabend können Sie erste Erfahrungen sammeln und Hintergründe erfahren. Der Kurs über 8 Wochen bietet die Möglichkeit, MBSR intensiv einzuüben. Im Workshop werden die drei zentralen Meditationsformen bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation kurz vorgestellt. Er kann als Entscheidungshilfe bzgl. einer Teilnahme am Gesamtprogramm dienen. Der Aufbau und die Wirkweise des 8wöchigen Programms werden im anschließenden Infoabend vorgestellt (s. eigene Ausschreibung).

**Zielgruppe:** (Religions-)Lehrkräfte, Mitarbeiter/innen an Schulen

**Referentin:** Ulrike Simon-Schwesinger

**Ort:** Kath. Hochschulgemeinde Regensburg, Weiherweg 6a, Meditationsraum

**Teiln. (max.):** 12

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** FIBS E130-SP/16/010 oder über: [www.schulpastoral-regensburg.de/veranstaltungen](http://www.schulpastoral-regensburg.de/veranstaltungen)

**Anmeldeschluss:** 25.11.16

## **Infoabend MBSR - Mittwoch, 30. November 2016, 19:00 - 20:00**

### **Beschreibung:**

Einige Informationen zum Phänomen Stress helfen, den Ansatz des Programms zu verstehen. Der Aufbau und die Wirkweise des Acht-Wochen-Kurses wird in einem Vortrag erläutert und die grundlegenden Übungen werden vorgestellt. Dieser Infoabend ist so konzipiert, dass er eine Entscheidungshilfe bezüglich einer Teilnahme am achtwöchigen MBSR-Kurs sein kann. Praktische Übungen zur Einführung gibt es in einem vorhergehenden Workshop (s. eigene Ausschreibung).

(In Kooperation mit dem Mentorat für Theologiestudierende.)

**Zielgruppe:** (Religions-)Lehrkräfte, Mitarbeiter/innen an Schulen

**Referentin:** Ulrike Simon-Schwesinger

**Ort:** Kath. Hochschulgemeinde Regensburg, Weiherweg 6a, Meditationsraum

**Teiln. (max.):** 30

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** FIBS E130-SP/16/011 oder über: [www.schulpastoral-regensburg.de/veranstaltungen](http://www.schulpastoral-regensburg.de/veranstaltungen)

**Anmeldeschluss:** 25.11.16