

# Resilienztraining und Stressbewältigung im Beruf – Methoden aus Qigong, Yoga und MBSR – Abtei Marienstatt Bildungsurlaub



***Bildungsurlaub - Anerkennungsnummer Rheinland-Pfalz: 8769/0438/26***

Praktische Übungen aus Qigong, Yoga und MBSR fördern unsere Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung. In diesem Bildungsurlaub vermittele ich Ihnen

- Strategien zur Stressregulation,
- Strategien zur Verbesserung der Konzentration und
- Strategien zum Erhalt der Gesundheit.

Die Methoden sind praxisnah, leicht in den Arbeitsalltag integrierbar und unterstützen eine nachhaltige Work-Life-Balance.

## **In diesem Bildungsurlaub lernen Sie**

- Zur Ruhe zu kommen & sich zu erden
- Den Atem & Energiefluss zu wecken
- Sanfte, fließende Bewegungen, die sich in den Alltag integrieren lassen
- Innere Sammlung und mit dem täglichen Stress umzugehen

## **Nutzen und Ziele des Bildungsurlaubes**

- Ein Mehr an Beweglichkeit und Energie entwickeln
- Stress verringern und gelassener mit Belastungen umgehen

- Den eigenen Körper noch mehr wahrnehmen und erleben
- Mehr Ruhe, Klarheit und Präsenz im Alltag entwickeln

**Ablauf:** Um einen Platz in diesem Bildungsurlaubs-Kurs zu erhalten, müssen Sie sich bei mir anmelden [thomas.marxsen@leben-aus-der-mitte.org](mailto:thomas.marxsen@leben-aus-der-mitte.org). Ihre Anzahlung von 60 € gilt als Reservierung. Bei Absage des Kurses durch den Veranstalter (bis 6 Wochen vor Kursbeginn) wird die Anzahlung zurückerstattet. Sie erhalten nach ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung und die Rechnung mit relevanten Informationen und Hinweisen. Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erinnere ich Sie noch einmal per Mail und sende Ihnen letzte Hinweise zu.

**Unsere Räumlichkeiten:** Unsere Räumlichkeiten befinden sich in einer sehr ruhigen Umgebung. Die Abtei Marienstatt liegt im Zentrum des Westerwaldes und lädt zum Spaziergehen oder zu einem Ausflug in die Stadt Hachenburg mit ihrem mittelalterlichen Flair.

Das Zisterzienserkloster Abtei Marienstatt liegt in einem der schönsten Abschnitte des Nistertals, das für Wanderer (Westerwald-Steig und Druidensteig) und Radfahrer naturnahe Ausflüge bereithält. Die beeindruckende Klosterkirche entstand in mehr als 200jähriger Bauzeit von 1220 bis 1425 und heißt Besucher herzlich willkommen. Das Marienstätter Brauhaus vor den Toren des Klosters lädt zur schmackhaften Brotzeit mit naturbelassenem, ungefiltertem **Klosterbräu** ein.



**Umgebung:** Das Tagungszentrum ist die Abtei Marienstatt im Westerwald

Besucher können auch Ruhe und Erholung im klösterlichen Barockgarten finden, der von 2010 bis 2011 rekonstruiert wurde. Die klare Wegeführung, die zurückhaltende Bepflanzung und der zentrale Brunnen spiegeln das zisterziensische Streben nach Schlichtheit wider. Rosen- und Lilienbeete in Nähe der Abteikirche weisen als Symbole auf die Gottesmutter Maria hin. Auf

und am Fuß der alten, teilweise restaurierten Natursteinmauern haben sich zahlreiche, zum Teil seltene Pflanzenarten angesiedelt.



### **Meine Methoden: 3 Übungs-Wege, die sich fruchtbar ergänzen**

- In den *Yoga-Einheiten* üben wir Bewegungen und Haltungen, die *Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe* in sich vereinen
- In den *Qigong-Einheiten* liegt der Schwerpunkt auf *sanften, fließenden Bewegungen*, die den Körper entspannen und den Geist ruhig und gesammelt werden lassen
- In den *MBSR-Einheiten* legen wir unseren Fokus auf Achtsamkeit im Alltag. Es geht darum, *bewusster mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen*.

### **Kurszeiten:**

- An vier Tagen: von 09.30 – 17.00 Uhr
- An einem Tag (nach Absprache) von 09.00 – ca. 15.00 Uhr

**Kurspreis:** Der Kurspreis von 550€ beinhaltet den Kurs und die Möglichkeit einer Nachbetreuung (F&A zur Übungspraxis zu Hause)

### **Unterkunft und Verpflegung:**



**Abtei Marienstatt:** Übernachtung im Einzelzimmer Du/WC inkl. Vollpension und Nachmittagskaffee ab **75,50 €/Tag;**



### **Besondere Merkmale**

- Wenn Sie Familie oder Freunde mitbringen wollen:  
Doppelzimmer/Mehrbettzimmer/Ferienwohnung/Appartments **auf Anfrage** bei der Abtei Marienstatt: Tel.: 0 26 62 / 95 35 – 0

**Anerkennung als Bildungsfreistellungsveranstaltung:** Diese Veranstaltung ist gemäß Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz (BFG RLP) als Bildungsveranstaltung anerkannt. **Anerkennungsziffer:** 8769/0438/26 **Anerkennende Stelle:** Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz (LSJV)