

## Curriculum Achtsamkeitsseminar

### 1. Tag:

Lfd. Nr.	Dauer / Minute	Thema	Ziel / Methode	Medien
01	5	Begrüßung und Rahmenprogramm	Start und Orientierung	Beamer für PowerPoint-Präsentation (PPP) Flipchart Pinnwand
02	5	3 Minuten Atemraum	Erste Hinführung zur Atemmeditation durch individuelle Erfahrung	keine
03	20	Vorstellungsrunde mit Rückgriff auf die Übungserfahrungen	Wechselseitiges Kennenlernen mit integrierter Erwartungsaufnahme der Teilnehmenden	Pinnwand für Visualisierung der Erwartungen
04	30	Einführung in das Thema „Achtsamkeit und Stressbewältigung“ mit Fokus auf „Achtsamkeit“	Impulspräsentation zu den wissenschaftlichen und pragmatischen Grundlagen des Themas	Beamer für PPP
05	15	Die „Rosinenübung“	Wie fühlt sich Achtsamkeit an? Reflexion der Erfahrungen aus der Übung	Rosinen
06	15		Pause	
07	75	Der Bodyscan	Vom Trainer angeleiteter 30-minütiger Bodyscan mit anschließendem Erfahrungsaustausch	Yoga-Matten
08	15	Einführung in die Gehmeditation	Erläuterung der Meditationsform mit innerer und äußerer Haltung; Wirksamkeit	Demonstration durch Trainer  Beamer für Wirksamkeitsaspek

<b>09</b>	60	Mittagspause		
<b>10</b>	30	Praxis der Gehmeditation	20 Minuten Gehmeditation; vorzugsweise im Freien (Park oder Grünfläche) mit anschließendem Erfahrungsaustausch	keine
<b>11</b>	60	Interaktiver Vortrag zum Thema „Wahrnehmung“	Zentrale Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reizverarbeitungen im Gehirn</li> <li>• Lernprozesse und Konditionierungen</li> <li>• Wahrnehmungseinschränkungen und Beurteilungsverzerrungen</li> <li>• Möglichkeiten der Perspektiverweiterung durch Achtsamkeit</li> <li>• Reflexion mittels „9-Punkte-Übung“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beamer für PPP</li> <li>• Anleitung zur „9-Punkte-Übung“</li> </ul>
<b>12</b>	15	Pause		
<b>13</b>	10	Lockerungs- / Aktivierungsübungen im Stehen	Erste Eindrücke zur yogischen Praxis	keine
<b>14</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteilen der Arbeitshefte</li> <li>• Erläutern wie die Audiofiles der Übungsanleitungen genutzt werden können</li> </ul>	Instruktionen für die autonomen Lern- und Übungsprozesse der Teilnehmenden	Arbeitshefte Audiofiles
<b>15</b>	40	Einführung und Praxis der Atemmeditation	Einführung, Durchführung (ca. 20 Minuten) und Erfahrungsaustausch	Demonstration durch Trainer  Meditationskissen oder Stuhl
<b>16</b>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragerunde</li> <li>• Tagesfeedback</li> </ul>	Teilnehmenden orientierte Abschlussrunde	Flipchart

<b>Lfd. Nr.</b>	<b>Dauer / Minuten</b>	<b>Thema</b>	<b>Ziel / Methode</b>	<b>Medien</b>
<b>01</b>	5	Begrüßung und Eingehen auf Teilnehmenden-Wünsche zum heutigen Tag	Warming Up	Flipchart
<b>02</b>	55	Yoga-Reihe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination aus Yoga-Übungen im Stehen und im Liegen (40 Minuten)</li> <li>• Kurzer Erfahrungsaustausch</li> </ul>	Yoga-Matten
<b>03</b>	30	Interaktiver Vortrag zum Thema „Stress – Auslöser und Reaktionen“	Zentrale Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht (chronifizierter) Stress?</li> <li>• Körperphysiologie bei Stress</li> <li>• Wie kann Achtsamkeit bei Stress helfen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beamer für PPP</li> <li>• Pinnwand zum Sammeln von Stresstriggern und Stressreaktionen</li> </ul>
<b>04</b>	15		Pause	
<b>05</b>	30	Weiter Vortrag	dito	dito
<b>06</b>	75	Die Achtsamkeitsmediation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung</li> <li>• Durchführung der Meditation (40 Minuten)</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> </ul>	keine
<b>07</b>	60		Mittagspause	
<b>08</b>	30	Gehmeditation	Gehmeditation mit kurzem anschließendem Erfahrungsaustausch	keine
<b>09</b>	30	Impulspräsentation: Wirksamkeitsstudien zur Achtsamkeit hinsichtlich der einzelnen Achtsamkeitspraktiken	Zentrale Themen: Wie wirken sich die einzelnen Achtsamkeitspraktiken hinsichtlich Stressreduktion und Wohlbefinden konkret aus?	Beamer für PPP
<b>10</b>	15	Arbeiten mit dem Arbeitsheft und den Audio-Anleitungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweise auf zentrale Arbeitsaspekte</li> <li>• Eingehen auf Teilnehmenden-Fragen</li> </ul>	

<b>11</b>	15		Pause	
<b>12</b>	45	Reflexion zum Thema: <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was nehme ich mir vor (Übungen, Veränderungen)?“</li> <li>• Welche Probleme könnten mich daran hindern?</li> <li>• Wie könnte ich die Probleme lösen?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erläuterung des Reflexionsauftrags</li> <li>• Individuelle Reflexion (20 Minuten)</li> <li>• Austausch mit Tischnachbar*in (20 Minuten)</li> </ul> (keine Auswertung im Plenum, um Privatheit der Inhalte zu schützen)	Reflexionshandout
<b>12</b>	20	Atemmeditation	Durchführung	keine
<b>13</b>	20	Offen gebliebene Fragen und Unterstützungshinweise zur Etablierung der Achtsamkeitspraktiken im persönlichen Alltag	Offene Frage-Antwort-Runde	Flipchart
<b>14</b>	5	Abschlussfeedback	Teilnehmenden orientierte Abschlussrunde	Ggf. Feedbackbögen