

## Achtsamkeitsorientierte Stressbewältigung

Die achtsamkeitsorientierte Stressbewältigung wird nicht nur sehr erfolgreich in der Burn-out-Prävention und -Therapie eingesetzt, sondern gewinnt auch zunehmend an Bedeutung für die Wirtschaft und ihre Unternehmen.



Diese von Kabat Zinn aus den Ursprüngen des Yoga generierten Methoden wie Body Scan, einfache Yoga-Asanas und verschiedene Meditations- und

Achtsamkeitsformen sind neurowissenschaftlich untersucht und ihre Wirksamkeit ist hinlänglich belegt, so dass diese Methoden heute schon in vielen Unternehmen der Wirtschaft und der öffentlichen Hand zur Förderung der Mitarbeiter und Führungskräfte erfolgreich eingesetzt werden



Positiven Effekte der Meditation: erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Einsichtsfähigkeit, innere Klarheit und Zielrichtung, Gelassenheit und Ruhe in herausfordernden Situationen, Stressresistenz,

Selbstregulation und der Entwicklung von Teamfähigkeit.



Das Seminar vermittelt die Theorie, Geschichte und Hintergründe der Meditation und eine Einführung in unterschiedliche Meditationstechniken, um sich individuell einer Methode annähern zu können die passend ist.

**Personenkreis:** Interessierte Personen, Personalentwickler, Berufstätige mit hoher

Stressbelastung, Angestellte mit Leitungsfunktion.

Termine siehe:

[www.ifg-frankfurt.com](http://www.ifg-frankfurt.com)

## Institut für Gesundheitsbildung Ute Vetter – IfG-Frankfurt



### Nehmen Sie Ihren jährlichen Anspruch auf Bildungsurlaub wahr

Gerne sende ich Ihnen die Unterlagen für den Arbeitgeber sofort nach Ihrer Anmeldung zu. Auch nicht erwerbstätige Personen können an diesen Bildungsveranstaltungen teilnehmen.

Eine harmonische Studienatmosphäre ist die beste Grundlage, neues Wissen und neue Fähigkeiten leicht zu erlernen.

Dabei ist es wichtig, dass sich Lernende und Lehrende wohl fühlen und einen wohlwollenden und fairen Umgang miteinander pflegen, der gegenseitig von Respekt und Wertschätzung geprägt ist.

**Teilnahmegebühr:** 395 € - 595 € je nach Seminar

**Leistung:** Kurs, Seminar-Manual

**Unterrichtszeiten:** täglich 9:00 Uhr – 17:15 Uhr

#### Storno-Bedingungen:

Bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn sind Stornierungen kostenlos, bis 14 Tage vorher fallen 50 € Stornogebühren an und danach fallen Stornierungsgebühren in Höhe von 120 € an.

### Kontakt und Veranstaltungsort

Institut für Gesundheitsbildung  
Ute Vetter – IfG-Frankfurt

D-65929 Frankfurt am Main  
Hostatostraße 41

+49 (0)69 / 33 25 09

[info@kraftquelle-frankfurt.de](mailto:info@kraftquelle-frankfurt.de)  
[www.kraftquelle-frankfurt.de](http://www.kraftquelle-frankfurt.de)

## Institut für Gesundheitsbildung Ute Vetter – IfG-Frankfurt



## Programm Bildungsurlaub IfG-Frankfurt

Persönliche Kompetenzen  
für den Erfolg im Beruf

Marma-Yoga

Jikiden-Reiki Shoden

Jikiden Reiki Okuden

Achtsamkeitsorientierte  
Stressbewältigung

## Marma-Yoga



**Marma-Yoga – körperliche und geistige Flexibilität zur Aufrechterhaltung der Arbeits- und Einsatzfähigkeit in Beruf und sozialem Umfeld**

Mit Marma-Yoga zu mehr Effizienz und Leistungsfähigkeit – Eigenverantwortliche Gesundheitsprävention und die daraus resultierenden Auswirkungen auf die Volksgesundheit und die Volkswirtschaft

Im Marma-Yoga wird durch die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen auf Überforderung trainiert, um rechtzeitig regulieren zu können.



Die Asanas (Körperübungen) im Marma Yoga dienen sowohl dem Wahrnehmungstraining, als auch der Selbstregulation.

Das Wochenseminar wird folgende Hauptthemen behandeln: Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atmung, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, die Bedeutung von Yoga und Meditation bei der Stressbewältigung und Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln und optimale Leistung im beruflichen Alltag.



**Personenkreis:** Alle, die sich für Marma-Yoga interessieren, Personalentwickler, Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder hoher Stressbelastung, Medizinisches Personal, Sozial-, Sonder- und Heil-Pädagogen, Erzieher/innen, Pflegekräfte etc.

**Termine siehe:**  
[www.ifg-frankfurt.com](http://www.ifg-frankfurt.com)

## Jikiden-Reiki-Shoden

**Jikiden-Reiki – zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und Bewahrung der Gesundheit, als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag – Burn-out-Prävention**

Eine japanische Methode der Gesundheitsoptimierung im Sinne einer eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge für sich selbst und als additiver Teil der humanitären Gesundheitsfürsorge für andere – ein Schritt zur Entlastung des Gesundheitssystems



Immer mehr Menschen leiden durch Stress und Überlastung am Arbeitsplatz zunehmend an einem Bündel von Symptomen, das heute oft unter dem Sammelbegriff Burn-out zusammengefasst wird.

Dieser Zustand des Ausgebrannt-Seins geht meistens mit einem schleichenden Wahrnehmungsverlust der vitalen Bedürfnisse einher.

Bei der Reiki-Anwendung werden die Hände achtsam auf verschiedene Positionen des Körpers aufgelegt und bleiben dort einige Minuten ruhig liegen. Dies stärkt das Immunsystem des Körpers, sorgt für eine gute emotionale Balance und für mentale Klarheit.



**Personenkreis:** Alle, die sich für Jikiden-Reiki interessieren, Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder hoher Stressbelastung, Personalentwickler, Medizinisches Personal, Sozial-, Sonder- und Heil-Pädagogen, Erzieher/innen, Pflegekräfte etc.

**Termine siehe:**  
[www.ifg-frankfurt.com](http://www.ifg-frankfurt.com)

## Jikiden-Reiki-Okuden

**Grundlagen friedfertiger Kommunikation für verantwortungsbewussten Umgang mit Konflikten.**

Ziel des Seminars ist es, die Auslöser für Stress und Burn-out zu erkennen und mit den Mitteln des 2. Grades im Jikiden Reiki (Okuden), einer altbewährten Methode aus Japan zur Optimierung der Vitalkraft und Leistungsfähigkeit, wirksam vorzubeugen bzw. gegenzusteuern.



Dieser Aufbaukurs Okuden vermittelt praktische, mentale Techniken zur Verhaltenssteuerung, Lösungsstrategien für innere Konflikte und die Grundlagen

für friedfertige wertschätzende Kommunikation nach innen und nach außen, nachhaltige Gelassenheit und Ausgeglichenheit, sowie adäquate Flexibilität und Resilienz.



Mit dem unkonventionellen Blick dieser japanischen Methode auf die Emotionen und kognitiven Überzeugungen, die hinter den Reaktionstriggern liegen,

eröffnen sich nachhaltig wirksame, direkte und indirekte mentale Interventionsmöglichkeiten zur Stressreduktion und Burnout Prävention. Sie kreieren damit eine Atmosphäre für konstruktive und kreative Problemlösungen und fördern die individuelle Teamfähigkeit.

**Personenkreis:** Alle, die sich für Jikiden-Reiki interessieren, Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder hoher Stressbelastung, Personalentwickler, Medizinisches Personal, Sozial-, Sonder- und Heil-Pädagogen, Erzieher/innen, Pflegekräfte etc.

**Termine siehe:**  
[www.ifg-frankfurt.com](http://www.ifg-frankfurt.com)