



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

MBSR-Einübung intensiv

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
im Kontext der Gesundheitsvorsorge
in einer stressgeplagten Gesellschaft*

Termine für vier Bildungsurlaube

20.-24. April 2026 (Online)

20.-24. Juli 2026 (Online)

19.-23. Oktober 2026 (Online)

22.-26. Februar 2027 (Präsenz)

MBSR ist eine innere Abenteuerreise – eine Einladung, uns selbst auf neue Weise zu begegnen: mit Neugier, Offenheit und Freundlichkeit. In einer Zeit, in der viele Menschen unter hohem beruflichen und privaten Druck stehen, kann Achtsamkeit helfen, innezuhalten, sich selbst besser zu verstehen und die eigenen Ressourcen zu entdecken. Unabhängig von unserer Lebenssituation können wir lernen, eine heilsame und unterstützende Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen zu entwickeln.

In diesem Intensivseminar lernen Sie das weltanschaulich-neutrale und wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen. Es wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und hat sich seitdem weltweit als wirkungsvoller Weg der Stressbewältigung etabliert. Der Bildungsurlaub vermittelt die Lebenskunst der Achtsamkeit durch vielfältige praktische Übungen, fundierten Trainer-Input aus langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Mitarbeitenden und Führungskräften sowie durch Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe.



In diesem Bildungsurlaub wird Achtsamkeit nicht nur erklärt, sondern vor allem *erlebt*. Zum Programm gehören angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, sanfte Körperbewegungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, alltagsnahe Achtsamkeitsübungen sowie Zeiten für Gruppengespräche und persönliche Reflexion. Auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen besteht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Umgang mit Stress im Berufsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

Meditation ist ein Abenteuer, weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht.

Jon Kabat-Zinn

Themen und Inhalte

- Kultivierung von inneren Haltungen wie Nicht-Beurteilen, Anfänger-Geist, Akzeptanz
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan, Körperbewegungen, Geh- und Sitzmeditation sowie achtsames Teetrinken und achtsames Innehalten
- Verschiedene Schwerpunktthemen – Stresskompetenz und achtsame Kommunikation
- Integration der Achtsamkeitserfahrungen in den privaten und beruflichen Alltag

Lernziele

- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen wollen
- Innere und äußere Stressoren erkennen und unterscheiden können
- Eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster identifizieren
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- Warnsignale wahrnehmen und bewusst damit umgehen lernen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden können

Wirkungen von Achtsamkeit

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Emotionsregulation
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

Seminarleitung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren - für MBSR (2007-



2021) und aktuell für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.

Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit.

Autor von neun Buchveröffentlichungen, u.a. 2014: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. 7. Auflage 2024

Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Seminargebühr

595,- EUR

**Unsere Übung besteht darin,
zu allen Aspekten des Lebens – den schönen, den angenehmen,
den beschwerlichen, den unangenehmen – mit einer gewissen
Leichtigkeit und einem gewissen Humor
in Beziehung zu setzen.**

Jack Kornfield

Teilnehmerstimme

Rüdiger Standhardt gehört zu den Pionieren, die dem Thema Achtsamkeit den Weg in die Geschäftswelt geebnet haben. Es gelingt ihm, die Tiefendimension der Achtsamkeitspraxis, die bei manchen McMIndfulness-Angeboten verloren gegangen ist, mit den Anforderungen der Arbeitswelt in eine konstruktive Beziehung zu bringen. Mit einem in vielen Jahren eigener Achtsamkeitsübung entwickelten Gespür für die Herausforderungen menschlicher Entfaltung führt Standhardt durch Entwicklungsprozesse, die menschliche Tiefe und Wirksamkeit fördern.

Paul J. Kohtes

Buch zum Bildungsurlaub

MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Der neue Extraservice

Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung über die Bildungsurlaube mit Rüdiger Standhardt ein oder zu einem kostenfreien Vortrag rund um Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in die Inhalte der Seminare und lernen Wege kennen, wie mehr Gelassenheit und innere Balance im Alltag entstehen können. Nähere Informationen finden Sie unter: <https://forumachtsamkeit.de/bildungsurlaub/>

Seminargebühr

595,- EUR (incl. Handout)

Termine

- 20.-24. April 2026 (Online)
 - 20.-24. Juli 2026 (Online)
 - 19.-23. Oktober 2026 (Online)
 - 22.-26. Februar 2027 (Präsenz)
- jeweils von 9-18 Uhr (mit einer zweistündigen Mittagspause)

1 | Seminarort (Online)

Das Seminar findet online statt. Die Zoom-Zugangsdaten sowie weiterführende Informationen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Einladung zur Veranstaltung.

2 | Seminarort (Präsenz)

Haus Marienhof, Königswinterer Str. 414, 53639 Königswinter

Telefon: 02223-29800, E-Mail: post@haus-marienhof.de, www.haus-marienhof.de

Anmeldefrist

Bitte melden Sie sich für den Präsenz-Bildungsurlaub (22.-26. Februar 2027) bis zum **6. Januar 2027** an. Zu diesem Zeitpunkt entscheiden wir, ob die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist und der Bildungsurlaub stattfinden kann.



Die Tagungsstätte *Haus Marienhof* liegt idyllisch am Fuß des Ölberges – dem höchsten Berg im Naturpark Siebengebirge und Teil des größten Naturschutzgebietes Nordrhein-Westfalens. Umgeben von waldreichen Hügeln, vulkanischen Bergen und weiten Wanderwegen bietet dieser Ort eine naturnahe Umgebung für Bildungsurlaube und persönliche Auszeiten.

Unterkunft und Verpflegung

Die Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung im Tagungshaus betragen bei den Präsenz-Bildungsurlauben **472,80 EUR** für vier Übernachtungen im Einzelzimmer. In dieser Pauschale enthalten sind Stehkafee am Vormittag, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen sowie Übernachtung mit Frühstück. Eine Voranreise am Sonntag ist mit Rücksprache mit dem Tagungshaus möglich. Eine Übernachtung im Einzelzimmer mit Frühstück wird mit 65,00 EUR zzgl. 2,80 EUR Bettensteuer berechnet.

Die Kosten für die Unterbringung und Verpflegung werden **am Abreisetag** mit EC, Visa oder Mastercard vor Ort beglichen.

Für Unterkunft und Verpflegung gelten die AGB des Tagungshauses Haus Marienhof.

Das Tagungshaus empfiehlt den Teilnehmenden den **Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung**. Bei einer Stornierung ab dem 41. Tag vor Seminarbeginn entstehen Stornokosten, die den Teilnehmenden vom Tagungshaus in Rechnung gestellt werden. Diese Kosten können bei einer entsprechenden Versicherung eingereicht werden.

Anreiseinfos

Das Haus Marienhof liegt ruhig am Rande des Siebengebirges unterhalb des Ölbergs bei Königswinter.

- Mit der Bahn fahren Sie bis Bahnhof Königswinter, von dort mit dem Bus 521 bis Margarethenhöhe. Von hier sind es nur noch etwa 300 Meter zu Fuß bis zum Haus Marienhof
- Mit dem Auto erreichen Sie das Haus über die A3 (Ausfahrt Siebengebirge) oder über A59/B42 (Ausfahrt Königswinter) Richtung Ittenbach. Etwa 500 m hinter dem Ortsausgang Ittenbach liegt rechts die Einfahrt zum Haus Marienhof. Kostenfreie Parkplätze stehen direkt am Haus zur Verfügung.

Konzept

Lebendiges Lernen nach Ruth C. Cohn und weltanschaulich neutrale Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn sind die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, detaillierte Hinweise, wie Selbstverantwortung und Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Der Bildungsurlaub ist bereits in NRW, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Hamburg, Berlin, Thüringen und Bremen anerkannt. Die Anerkennung in Mecklenburg-Vorpommern läuft. Bitte beachten Sie, dass das Anerkennungsverfahren bis zu zwölf Wochen dauern kann.

Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	Ankommen, kennenlernen, orientieren Vorstellungsrunde & Einführung in das Wochenprogramm: Die Bedeutung von Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) für die Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung einer Gesellschaft mit hohem Wandlungstempo	Referat Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min	Einführung in die Praxis der Achtsamkeit Achtsamkeitsübung, der Begründer Jon Kabat-Zinn, Übung der wiederholenden Frage (15 min.) über Stress und Achtsamkeit, Achtsamkeit & Autopilot, Überblick über die MBSR-Grundübungen	Referat Übung
2 UE / 90 min	Körperwahrnehmung durch den Body-Scan Grundhaltung: Nicht-Beurteilen, Einführung in den Body-Scan, Durchführung (15 min.) und Reflexion Gruppengespräch: Wie kann ein Perspektivwechsel im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen meine Stressfaktoren verringern?	Referat Übung Gruppen- gespräch
3 UE / 135 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Bedeutung und Ansätze der Gesundheitsvorsorge in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation. Gesundheitspolitische Tendenzen und ihre Konsequenzen für die Prävention	Vortrag und Diskussion
2. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Klarheit und Präsenz durch achtsames Sitzen Das Denken achtsam erforschen, sowie der Umgang mit schwierigen Gedanken, praktische Übung und Reflexion & Übung der wiederholenden Frage (15 min.), Gruppengespräch: Die Chancen der Achtsamkeitspraxis um zwischen Reiz und Reaktion einen Raum zu schauen, um angemessener handeln zu können.	Referat Übung

2 UE / 90 min	Flexibilität und Ruhe durch achtsame Körperbewegungen Einführung, Durchführung (15 min.) & Reflexion	Referat Gruppen- gespräch
1 UE / 90 min	Entschleunigung durch achtsames Gehen Einführung, Durchführung (15 min.), Reflexion	Referat Übung
3 UE / 135 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Das Phänomen Stress in aktuellen beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Ursachen und die Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten. Kostenbelastung für das Gesundheitssystem, Möglichkeiten und Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	Referat Gruppengespräch
3. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Einführung in das schweigende Nichttun Einübung von Achtsamkeit über einen längeren Zeitraum und Achtsamkeitsübung (15 min.) Erforschen der eigenen Fähigkeit präsent zu sein angesichts unterschiedlicher innerer Erfahrungen Grundhaltung „Geduld“ erläutern	Referat Übung
2 UE / 90 min	Vertiefung der Praxis der Achtsamkeit Grundhaltung „Loslassen“ erläutern Achtsamkeitsübung (15 min.) Stressfaktor Kommunikation: Impulse zur achtsamen Kommunikation und emotionalen Intelligenz	Referat Übung Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Perspektiven für die gesellschaftliche und politische Förderung der Prävention in Deutschland. Mögliche Ansätze in den Berufsfeldern der Teilnehmenden.	Referat Gruppengespräch
2 UE / 90 min	Reflexion des schweigenden Nichttuns Achtsame Körperbewegungen (15 min.) Ausführlicher Austausch sowie Hinweise über die Bedeutung der Stille für die Stressbewältigung und Resilienz im Alltag Grundhaltung „Akzeptanz“ erläutern	Referat Übung
4. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Prinzip Selbstverantwortung Kerngedanken des Prinzips Selbstverantwortung Dreieck der Bewusstheit Dreieck der Unbewusstheit Selbstreflexion Partnerübung 815 min.)	Referat Übung

2 UE / 90 min	Achtsamkeit in der Arbeitswelt Von MBSR zum Training Achtsamkeit in Organisationen Implementierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz Achtsamkeitsübung (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	Über Zeit und Zeitstress Achtsames Teetrinken Literaturstudium in Einzelarbeit Austausch in Dreiergruppen Grundhaltung „Humor“ erläutern	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Achtsames Innehalten Über Tun und Nicht-Tun, über Reden und Schweigen, über Entschleunigung, Kreativität und Zur-Besinnung-Kommen im beruflichen Alltag Einführung, Austausch und Reflexion Achtsamkeitsübung (15 min.)	Referat Gruppenarbeit Übung
5. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (1) Ein Praxisbeispiel: Der Weg von Upstalsboom Der Wille zur persönlichen Entwicklung Aus der Stille erwächst die nachhaltige Veränderung Wertschöpfung durch Wertschätzung	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (2) Die Fähigkeit zur Selbstführung Innehalten und fokussiertes Arbeiten Klassische und selbstführende Organisationen Das neue Menschenbild	Referat Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (3) Die vier Säulen: Persönlichkeits-, Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung Wissenschaftliche Forschungsergebnisse Achtsamkeitsübungen	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Reflexion und Abschied Überblick über die Bildungsurlaubswoche Wichtige Literatur vorstellen Offene Fragen und Diskussion Zusammenfassung der Bildungsurlaubswoche Abschlussrunde	Referat Gruppenarbeit

Uhrzeiten an allen Seminartagen:

- 09.00 - 10.30 Uhr: Block 1
- 10.30 - 11.00 Uhr: *Pause*
- 11.00 - 12.30 Uhr: Block 2
- 12.30 - 14.30 Uhr *Mittagspause*
- 14.30 - 16.00 Uhr: Block 3
- 16.00 - 16.30 Uhr: *Pause*
- 16.30 - 18.00 Uhr: Block 4

✂-----

Anmeldung

für das Seminar „**MBSR-Einübung intensiv. Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**“ (5 Tage) mit Rüdiger Standhardt.

Diesen Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden: info@forumachtsamkeit.de

Seminartitel: MBSR-Einübung intensiv. Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Seminarsort:
Termin:
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 595,- EUR habe ich am
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem
Stichwort: „MBSR-Einübung intensiv (2027, Termin: ...)“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.

.....
Ort, Datum

Unterschrift



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20
53639 Königswinter
Mobil: 0160 / 84 61 353
info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de

