

## AchtsamkeitsTraining 2.0

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Themengebiet</b>                                 | Schlüsselqualifikationen / persönliche Kompetenzen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Inhalt/Beschreibung</b>                          | <p>Auf in die 2. Runde.</p> <p>Diese Vortragsreihe bietet Ihnen neben theoretischem Hintergrundwissen, mehr praktische Übungen.</p> <p>Nutzen Sie jetzt die Möglichkeit, noch etwas tiefer in die AchtsamkeitsThematik einzutauchen. Entdecken Sie Ihr Potential. Erlangen Sie mehr Sicherheit. Erweitern Sie Ihr Spektrum.</p> <p>Was wäre, wenn Sie mit mehr Leichtigkeit<br/>Mut zur Muße entwickeln,<br/>Klarheit auch in stürmischen Zeiten behalten,<br/>"In den Knien federn können", wenn Hindernisse auf Ihrem Weg liegen,<br/>"Ein Fels in der Brandung sein" für sich selbst und ggf. für Ihre Lieben.</p> <p>So oder so. Der Alltagstrott ist uns bekannt. Machen Sie das Beste draus.</p> <p>Neu: Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud zur vertiefenden Wissensvermittlung.</p> |
| <b>Lernziel</b>                                     | Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung</b> | Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Fachliche Zugangsvoraussetzungen</b>             | keine Einschränkungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen</b>       | keine Einschränkungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Technische Zugangsvoraussetzungen</b>            | keine Einschränkungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Zeitmuster</b>                                   | berufsbegleitend, Teilzeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Lehr- und Lernform</b>                           | Seminar/Präsenzveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Abschlussart</b>                                 | Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Voraussichtliche Dauer</b>                       | 8 Tag(e)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Termin</b>                                       | 14.09.2020 - 02.11.2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Anmeldeende</b>                                  | 31.08.2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Bemerkungen zum Termin</b>                       | 8 x Mo 15:00 - 16:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Mindestteilnehmeranzahl</b>                      | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Bildungsanbieter



### Volkshochschule EHM WELK Schwerin

☎ [0385 59127-10](tel:03855912710)

🖨 0385 59127-22

✉ [info-vhs@schwerin.de](mailto:info-vhs@schwerin.de)

🌐 <http://www.vhs-schwerin.de>

### Ansprechpartner

**Silvia Junge**

Fachbereich Kultur, Gesundheit

☎ [0385 59127-18](tel:03855912718)

✉ [SJunge@schwerin.de](mailto:SJunge@schwerin.de)

**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem  
Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-  
Vorpommern**

**anerkanntes Qualitätsmanagementsystem**

LQW

### Veranstaltungsort

**Volkshochschule EHM WELK Schwerin**

🏠 Puschkinstraße 13  
19055 Schwerin  
Deutschland



|                                |                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maximale Teilnehmerzahl</b> | 10                                                                                                                     |
| <b>Teilnahmegebühr</b>         | 48,20 €<br><i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i> |
| <b>Dozent</b>                  | Dorit Arnold, Gesundheitscoach, Mentaltrainerin und Entspannungspädagogin                                              |

Kurs manuell aktualisiert am 10.07.2020

|                                                                                     |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  | <a href="tel:0385 59127-10">0385 59127-10</a>                       |
|  | Schelfschule, Raum 12                                               |
|  | 0385 59127-22                                                       |
|  | <a href="mailto:info-vhs@schwerin.de">info-vhs@schwerin.de</a>      |
|  | <a href="http://www.vhs-schwerin.de">http://www.vhs-schwerin.de</a> |

**Barrierefreier Zugang**

Ja

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0