

## Kurse an der VHS Dortmund (Januar/Februar)

### Autogenes Training:

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine für jung und alt geeignete Methode der Autosuggestion ("Selbsthypnose") mit dem Ziel der körperlichen und mentalen Entspannung. Neben der Möglichkeit, sich im Alltagsstress eine eigene "Insel der Ruhe" zu schaffen, lernt man, eigene innere Kräfte zu aktivieren und unerwünschten Stress bewusst abzubauen. AT steigert Leistungsvermögen und Kreativität und stärkt das Selbstbewusstsein.

Der Kurs ist durch die "Zentrale Prüfstelle Prävention" als Präventionskurs anerkannt, somit kann Ihnen in der Regel das Entgelt anteilig durch Ihre Krankenkasse erstattet werden.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

### **Autogenes Training - Orientierungsstunde**

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83002S), Creativzentrum Dorstfeld

**Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

### **Autogenes Training - Präventionskurs**

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83250D), Creativzentrum Dorstfeld

**Mittwochs, 8x, ab dem 12.02.2025, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: 72,00 €

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen:

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein aktives Entspannungstraining, welches besonders als Einstieg in die Entspannungsverfahren geeignet ist. Es zeichnet sich vor allem durch seine leichte und schnelle Erlernbarkeit aus.

Die Teilnehmenden lernen nach einem Stufenplan den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sämtlicher großer Muskelgruppen. Wer regelmäßig übt, kann die Entspannung des Körpers dann bewusst steuern, wenn es die Situation erfordert.

Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende, denen die Methode vertraut ist, die jedoch lange nicht geübt haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke und rutschfeste Socken o.Ä. und ein Getränk mit.

### **Progressive Muskelentspannung (PME) - Orientierungsstunde**

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83004S), Creativzentrum Dorstfeld

**Mittwoch, 15.01.2025, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

### **Progressive Muskelentspannung (PME) - Kurs**

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83200D), Creativzentrum Dorstfeld

**Mittwochs, 8x, ab dem 12.02.2025, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: 72,00 €

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

## MBSR : Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### **Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag**

- der klassische 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn –

MBSR bedeutet **Mindfulness Based Stress Reduction**, was auf deutsch übersetzt „Stressreduktion auf der Basis von Achtsamkeit“ bedeutet.

Das Kurskonzept ist von **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** in den 1970er Jahren in Amerika entwickelt worden. Von Anfang an wurde es wissenschaftlich begleitet und geprüft und hat sich in der Praxis vielfach bewährt.

Im Laufe des Kurses lernen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen und üben sich im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen.

Zudem schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit Hilfe von verschiedenen Übungen:

- **Bodyscan** (Körperwahrnehmungsübung im Liegen, Förderung der Konzentration und der Entspannung)
- **Yogaübungen** (sanftes Bewegen und Dehnen des Körpers)
- **Sitz- und Gehmeditation**

Das gemeinsame Üben im Kurs und die tägliche häusliche Praxis unterstützen Sie dabei, eine gelasseneren und freundlichen Haltung zu den Herausforderungen Ihres Lebens zu entwickeln und Ihre Gesundheit zu stärken.

Zum Kurs gehört auch ein **Tag der Achtsamkeit**, an dem alle Übungen geübt und die Achtsamkeit vertieft wird.

Zur Orientierung und Unterstützung gehören:

- ein persönliches **Vor- und Nachgespräch**
- ein ausführliches **Kursscript**
- **Audiodateien** zum eigenständigen Üben der Meditationen

**Bitte richten Sie sich auf eine tägliche Übungszeit von 45 Minuten ein.**

**Der Kurs dient der Gesundheitsfürsorge.**

**Er ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.**



## Informationsveranstaltung zum MBSR-Kurs

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83008S), Creativzentrum Dorstfeld

**Samstag, 18.01.2025, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)  
0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

**Bitte mitbringen:** dicke und rutschfeste Socken,  
bequeme Kleidung, ein Getränk

## Der 8-Wochen-MBSR-Kurs

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83192D), Creativzentrum Dorstfeld

**Donnerstags, 8x, ab dem 06.02.2025 bis zum 27.03.2025, 18:30 Uhr – 21:00 Uhr**  
**Achtsamkeitstag (nach der 6. Einheit): 15.03.2025, 10:00 – 16:00 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1, Raum 22

Kosten: 164,80 €

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)  
0231/ 50 - 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

**Bitte mitbringen:** dicke und rutschfeste Socken,  
bequeme Kleidung, ein Getränk

## Bildungsurlaube an der VHS Dortmund (April/Mai):

### Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt, und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden.

Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie (wieder) zu einem erholsamen Nachtschlaf gelangen können und werden sich mit den Themen Glaubenssätze und stressfördernde Denkmuster auseinandersetzen.

Mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und dem Einsatz von Klangschalen werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

#### Hinweis:

Der Lehrgang entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an der Veranstaltung kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die entsprechenden Anmelde- und Bestätigungsunterlagen werden Ihnen automatisch zugeschickt, nachdem Sie sich angemeldet haben. Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

#### Stressreduktion für den (beruflichen) Alltag

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83060D), Kreativzentrum Dorstfeld

in Zusammenarbeit mit Renate Fischer-Kremer (Tage 3 und 4)

**Montag, 14.04.2025 – Donnerstag, 17.04.2025, jeweils 9:30 Uhr – 16:30 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 201,00 Euro

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Kissen Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung  
Getränk, Imbiss für die Mittagspause

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 – 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Bildungsurlaubsberechtigte: bitte den **Anmeldeschluss** beachten (siehe VHS Programm)!

## Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Sie erfahren zum einem, was Stress ist und was er in Ihrem Geist bewirkt, und werden sich mit häufigen inneren und äußeren Stressauslösern auseinandersetzen. Zum anderen beschäftigen Sie sich mit dem Begriff der Achtsamkeit und lernen die Grundübungen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen (Sitzmeditation, Bodyscan/Körperreise, achtsames Bewegen, achtsamer Umgang mit Stressauslösern).

Das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeitsübungen ermöglicht es Ihnen am Ende des Bildungsurlaubes einzuschätzen, wie Sie Achtsamkeit als Kraftquelle in Ihren (beruflichen) Alltag einbauen können.

### Hinweis:

Der Lehrgang entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an der Veranstaltung kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die entsprechenden Anmelde- und Bestätigungsunterlagen werden Ihnen automatisch zugeschickt, nachdem Sie sich angemeldet haben. Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

## Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83062D), Kreativzentrum Dorstfeld

**Montag, 19.05.2025 – Freitag, 23.05.2025, jeweils 9:30 Uhr – 16:30 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 250,00 Euro

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, (Yoga-)Kissen Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung  
Getränk, Imbiss für die Mittagspause

Anmeldung: online unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

0231/ 50 – 2 48 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Bildungsurlaubsberechtigte: bitte den **Anmeldeschluss** beachten (siehe VHS Programm)!



## Kurse an der Ruhr Uni Bochum (Januar)

### Achtsamkeitstraining - Achtsamkeit üben und vertiefen

Du hast schon mal einen Kurs oder einen Workshop zum Thema Achtsamkeit gemacht und suchst nach einer Möglichkeit, in der Gruppe zu praktizieren, Achtsamkeit zu üben und deine Meditationspraxis zu vertiefen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Wir werden im Sitzen, Stehen, Liegen und in der Bewegung meditieren und uns darüber austauschen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema „Selbstfürsorge“.

**Die Veranstaltung kann auch gebucht werden, wenn Du nicht (mehr) an der Uni Bochum studierst oder arbeitest!**

**Sie dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.**

Achtsamkeitstraining fA-F (Kompaktveranstaltung, 4x, KursNr.: 306911)  
Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum (RUB)

**Donnerstags, ab dem 09.01.2025, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr**

Adresse: Bewegungsraum 2, Overbergstraße 19, 44801 Bochum

Kosten: gestaffelt, bitte auf der Internetseite des Hochschulsports nachsehen!

Anmeldung: online unter

[https://buchung.hochschulsport.ruhr-uni-bochum.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Achtsamkeitstraining.html](https://buchung.hochschulsport.ruhr-uni-bochum.de/angebote/aktueller_zeitraum/Achtsamkeitstraining.html)

Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430

[hochschulsport@uv.rub.de](mailto:hochschulsport@uv.rub.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk