

Anmeldung¹ bis zum 01.09.2024

- **Per Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an:** DGUV
Disability Management
Glinkastraße 40
10117 Berlin
- **Per E-Mail unter** cdm@dguv.de
- **Information unter** 030-13001-1332 / 1331

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

Ja

Nein

Teilnahmegebühr: 1205,00,00€² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 1155,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Aktivseminar zur Stressbewältigung Meditation als Methode

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 10 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung
Montag 04.11.2024 bis Mittwoch 06.11.2024

StrandGut Resort
Am Kurbad 2
25826 St. Peter-Ording



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: zwei Hotelübernachtungen im Hotel StrandGut incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen, sowie eine Yogaeinheit 90 Minuten

Aktivseminar zur Stressbewältigung

Yoga und Meditation als Methode zur individuellen Stressregulierung

Yoga und Meditation sind inzwischen weit verbreitete Methoden zur individuellen Stressregulierung im Alltag und ihre gesundheitlich positiven Wirkungen sind wissenschaftlich und vielfältig untersucht und beschrieben. Wie Musik wirken sich Meditation und Yoga auch sehr positiv auf unser Gehirn aus. Welche Möglichkeiten und Anforderungen gibt es, um Meditation und Yoga in unseren beruflichen Alltag einbauen zu können? Was ist für alle grundsätzlich dabei wichtig und was passt eher individuell am besten zu uns? In diesem Aktivseminar werden verschiedene Formen von Meditation und Yoga vorgestellt, unter Anleitung praktiziert und die gemachten Erfahrungen ausgetauscht.

Die Teilnehmenden erfahren vielfältige Auswirkungen von Yoga und Meditation und könne aufgrund dieser persönlichen Erfahrungen ihre Klienten im BEM-Prozess kenntnisreich beraten und an diese sehr wirksamen Methoden zur Stressregulierung heranführen.

Gustav Pruß

Geschäftsführer
des Vereins der
zertifizierten
Disability-Manager
Deutschlands e.V.
(VDiMa) Berlin

Astrid Heimendahl

Ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt Klienten, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Krisensituationen mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der Einzelbetreuung hat sie zahlreiche Arbeitnehmende und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

Seminarablauf

Montag, 04.11.2023

12:00 – 12:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde und Auftakt
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr	Theoretischer Einführung zu Meditation Wie wirkt Meditation? Vorstellung und Beschreibung verschiedener Ansätze
14:45 – 15:15 Uhr	Individuelle Reflektion Zu persönlichen Vorstellungen und Erfahrungen zur Meditation; persönliche Ziele der eigenen Meditationspraxis
15:15 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 16:30 Uhr	Erster Praxisteil Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung: Eine geführte Atemmeditation
16:30 – 16:45 Uhr	Pause
16:45 – 17:45 Uhr	Zweiter Praxisteil Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung: Die Bewegungsmeditation
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 19:30 Uhr	Abend-Meditation

Dienstag, 05.11.2023

9:00 – 09:30 Uhr	Morgenübung/Meditation
09:30 – 10:15 Uhr	Die Wirkung von Meditation und Stille auf unser Gehirn und Umsetzungsmöglichkeiten
10:15 – 10:30 Uhr	Pause
10:30 – 11:30 Uhr	Dritter Praxisteil Die Dynamische Meditation

11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:45 Uhr	Nachbereitung, Erfahrungsaustausch und Variationsmöglichkeiten der dynamischen Meditation
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:15 Uhr	Einführung ins Yoga: Die Atemübung aus dem Yoga
15:15 – 15:45 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Vierter Praxisteil Yoga und Meditation, Durchführung und Nachbereitung
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 19:30 Uhr	Abendübung/Meditation

Mittwoch, 06.11.2023

9:00 – 09:30 Uhr	Morgenübung/Meditation
09:30 – 10:15 Uhr	Auswertung der Praxis: Anwendung von Meditation im Arbeitsalltag und im BEM. Herausforderungen, Unterstützungsmöglichkeiten und Grenzen
10:15 – 10:30 Uhr	Pause
10:30 – 11:15 Uhr	Individuelle Umsetzungsmöglichkeiten Für die alltägliche Stressregulierung
11:15 – 11:30 Uhr	Kurzmeditation als Abschluss
11:30 – 12:00 Uhr	Feedback und Ausblick
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen und Verabschiedung