

#### TERMINE

1. Termin  
21.10.2020, 18:00 - 19:00
2. Termin  
28.10.2020, 18:00 - 19:00
3. Termin  
04.11.2020, 18:00 - 19:00
4. Termin  
11.11.2020, 18:00 - 19:00
5. Termin  
18.11.2020, 18:00 - 19:00
6. Termin  
25.11.2020, 18:00 - 19:00
7. Termin  
02.12.2020, 18:00 - 19:00
8. Termin  
09.12.2020, 18:00 - 19:00

#### VERANSTALTUNGORT

\*\*\* online \*\*\*  
Der Zugangslink wird zeitnah über MS-Teams per Email zugesandt.

#### ANMELDEFRIST

Bitte melden Sie sich bis **19. Oktober 2020** an.  
Ein Quereinstieg nach der Anmeldefrist ist nach Rücksprache per email möglich.

#### KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie  
Steinergasse 3/12, 1170 Wien  
dew-akademie@diakonie.at  
<https://dew-akademie.at>

## Mit Achtsamkeit zu Entspannung und mehr Lebensfreude

### 8wöchiger Online-Kurs

Bedingt durch die momentane Situation und durch die Umsetzung von unzähligen Maßnahmen im heurigen Bildungsjahr ist die pädagogische Arbeit fordernder denn je. Anspannung, Unwohlsein und das Gefühl der Überforderung sind nicht selten Reaktionen auf belastende Aufgaben und unvorhersehbare Zusatzaufgaben.

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus dem Yoga, Buddhismus und anderen fernöstlichen Philosophien erlernen wir das Loslassen von Alltagsorgen, blockierenden Glaubenssätzen und einengenden Gedankenstrukturen zu praktizieren. Ungesunde Verhaltens- und auch Bewegungsmuster können bewusst gemacht und gezielt verändert werden. Das machen wir in Form von Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen.

#### Inhalte

- Körperübungen: machen uns Blockaden im Körper bewußt, lassen uns weicher, kräftiger und widerstandsfähiger werden. Im Einklang mit unserem Atem praktizieren wir Übungen aus dem Yoga und Energieübungen aus dem Qi Gong.
- Bewusstes Atmen: durch verschiedene Atemtechniken lernen wir unsere Gedanken bzw. unseren Geist zu lenken.
- Meditation: mittels Visualisierung, Zentrierung unseres Geistes lernen wir aus dem ewigen Gedankenkarussell auszusteigen, Denkblockaden aufzuspüren, loszulassen und in eine für uns förderliche Richtung zu bringen.

Die Referentin schöpft aus einem großen Erfahrungs- und Methodenschatz und führt durch diesen 8-wöchigen Online-Kurs. Dieser kann sowohl zu einzelnen Terminen als auch zur Gänze jeweils **Mittwochabend von 18-19 Uhr** besucht werden. Bitte dabei für eine ungestörte Umgebung und für bequeme Kleidung sorgen.

#### Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen in der Diakonie Bildung

#### Referentin



Mag.a Monika Zeilinger  
Diplomierte Yogalehrerin, Yogatherapeutin,  
Tanzpädagogin und Pharmazeutin