

Mitmachaktion „Entspannt durch Achtsamkeit“

Impulsvortrag und eine Bodyscan-Übung über Funkkopfhörer

Beschreibung

Die Teilnehmenden lernen in einem kurzen Impulsvortrag zum Thema Mentale Gesundheit verschiedene Stressbewältigungstechniken kennen, mit besonderem Fokus auf Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Außerdem erleben Sie in einer Praxisphase, wie Sie mit Hilfe einer Anleitung über eine **Audiodatei via Silent-Kopfhörer** in sich hineinfühlen, um im Alltag wieder mehr auf die innere Anspannung reagieren können. Dabei wenden Sie sich nach und nach jedem Körperteil mit maximaler Aufmerksamkeit zu und nehmen die Empfindungen und Emotionen wahr, die Sie dort antreffen. Der **Bodyscan** ist eine entspannte Reise durch den Körper.

Teilnehmeranzahl pro Mitmachaktion: 15 Mitarbeiter/innen

Dauer pro Mitmachaktion: 60 oder 90 Min. (unsere Empfehlung 90 Min.)

Hinweis: Es wird ein Raum bzw. abgetrennter Bereich mit Sitzgelegenheiten benötigt, um die Selbstregulation möglichst ungestört zu ermöglichen.

Hinweis: Unsere Dozentin bringt 15 Kopfhörer mit (nach Absprache auch mehr möglich)

Hinweis: Bitte stellen Sie im Raum einen Beamer/Monitor zur Verfügung.



als Walk-Inn Station buchbar (zB. bei Gesundheitstagen): Diese Aktion kann auch als Walk-Inn Station gebucht werden (d.h. die Mitarbeitenden kommen und gehen, wann sie wollen bzw. können jederzeit bei der „Station“ vorbeischauen und können sich ausprobieren bzw. eine kurze Bodyscan-Einheit über die Kopfhörer absolvieren. Die Station wird immer von einer Beraterin betreut.

Mitmachaktion „Entspannt durch Achtsamkeit“ inkl. Bodyscan-Übung

Zwei Beispiele für einen möglichen Ablaufplan / Dauer 90 Min.

Beispielablaufplan von 08 bis 17Uhr 5 Mitmachaktionen á 15 TN = 75 Teilnehmer/innen gesamt		
Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 15 TN
	07:30 - 08:00	Aufbau
1.	08:00 – 09:30	Gruppe 1 (max. 15 TN)
2	09:45 - 11:15	Gruppe 2 (max 15 TN)
3	11:30 - 13:00	Gruppe 3 (max 15 TN)
		Pause
4	13:30-15:00	Gruppe 4 (max 15 TN)
5	15:15-16:45	Gruppe 5 (max 15 TN)
	16:45-17:15	Abbau

Beispielablaufplan von 09 bis 16Uhr 4 Mitmachaktionen á 15 TN = 60 TN gesamt		
Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 15 TN
	08:30 - 09:00	Aufbau
1.	09:00 – 10:30	Gruppe 1 (max. 15 TN)
2	10:45 - 12:15	Gruppe 2 (max 15 TN)
	12:15 - 12:45	Pause
3	12:45-14:15	Gruppe 3 (max 15 TN)
4	14:30-16:00	Gruppe 4 (max 15 TN)
	16:00-16:30	Abbau

Mitmachaktion „Entspannt durch Achtsamkeit“ inkl. Bodyscan-Übung

Zwei Beispiele für einen möglichen Ablaufplan / Dauer 60 Min.

Beispielablaufplan von 08 bis 15:30Uhr

6 Mitmachaktionen á 15 TN = 90 Teilnehmer/innen
gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 15 TN
	07:30 - 08:00	Aufbau
1.	08:00 – 09:00	Gruppe 1 (max. 15 TN)
2	09:15 - 10:15	Gruppe 2 (max 15 TN)
3	10:30 - 11:30	Gruppe 3 (max 15 TN)
	11:30 – 12:00	Pause
4	12:00 - 13:00	Gruppe 4 (max 15 TN)
5	13:15 - 14:15	Gruppe 5 (max 15 TN)
6	14:30 – 15:30	Gruppe 6 (max 15 TN)
	15:30 – 16:00	Abbau

Beispielablaufplan von 10 bis 16:30Uhr

5 Mitmachaktionen á 15 TN = 75 TN gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 8 TN
	09:30 - 10:00	Aufbau
1.	10:00 – 11:00	Gruppe 1 (max. 15 TN)
2	11:15 - 12:15	Gruppe 2 (max 15 TN)
3	12:30 - 13:30	Gruppe 3 (max 15 TN)
	13:30-14:00	Pause
4	14:00-15:00	Gruppe 4 (max 15 TN)
5	15:15-16:15	Gruppe 5 (max 15 TN)
	16:15-16:45	Abbau

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!