

## Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement

### Achtsamkeit (BGM – BGF)

#### Zielsetzung:

Ein Einstieg in das Thema Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Burn-Out Prävention.

Wir lernen, den Autopilot-Modus zu verlassen und bewusster im Hier und Jetzt zu sein. Damit Sorge tragen für Gesunderhaltung, Reduzierung der Risikofaktoren und Förderung der Lebensenergie.

Wir arbeiten mit Übungen zur Körperwahrnehmung, präsentem Erleben von Zuhören, Fühlen und Kommunizieren. Ruhig bleiben, auch wenn Stress und Hektik an uns zerren.

Durch praktische Übungen zum Bewusstmachen von Ruhe und in Eigenreflektionen machen wir für uns die Achtsamkeitspraxis erlebbar und in unseren Alltag integrierbar.

#### Inhalte:

- Ein verbessertes Körpergefühl, durch innere Ruhe entwickeln.
- In der Praxis wenden wir verschiedene Achtsamkeitsübungen an.
- Imaginationen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemübungen.
- Förderung der Selbstwahrnehmung durch Körperübungen zur Stressreduktion, achtsame Kommunikation, Fremd- und Eigenwahrnehmung, Methoden zu Entscheidungshilfen.
- Die Übungen sind zur Förderung der Achtsamkeit im Arbeits- und Lebensalltag integrierbar.

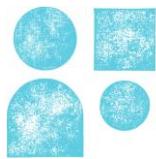
**Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden

**Termin:** 17.04.2026 - Tagungszentrum Leichlingen  
**Kurs-Code:** FB-2026-04-17.P

05.10.2026 – Altenzentrum Haus auf dem Heiderhof  
**Kurs-Code:** FB-2025-10-05.P

**Nächstenliebe leben**





**Zeitumfang:** 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen  
AZ Haus auf dem Heiderhof, Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn

**Dozent\*in:**



**Manfred Stroth**

Pädagoge, Systemischer Berater, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

[www.deeskalation-deutschland.de/ueberuns](http://www.deeskalation-deutschland.de/ueberuns)

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:** [\*\*RELIAS\*\*](#)

**Anmeldung externe Teilnehmende über:** [weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

