

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	E130-SP/26/335424_E_3
Titel	<b>Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 8wöchiger Abendkurs</b>
Kurztitel	MBSR Kurs in 8 Wochen
Beschreibung	<p>mindfulness based stress reduction - durch Achtsamkeit Stress bewältigen Durch äußere Anforderungen und eigene innere Ansprüche und Erfahrungen entstehen Stress und das Gefühl, Anforderungen nicht gerecht zu werden. Der amerikanische Arzt und Professor Jon Kabat-Zinn hat aufgrund wissenschaftlicher Forschungen ein wahrnehmungsorientiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt, das nachweislich die Resilienz gegenüber Stress stärkt. Die Teilnahme an diesem Kurs kann Tendenzen des Ausbrennens vorbeugen und zu mehr Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität führen. Elemente des Kurses sind - persönliches Vorgespräch - 8 Abende zu je 2,5 Stunden am 22.1./26/29.1./5.2./12.2./5.3./12.3./19.3./26.3.2026 - Tag der Achtsamkeit am 14.03.2026 9.30 - 15.30 Uhr - tägliche persönliche Übungszeit 45 min Inhalte: - grundlegende Meditationsübungen: bodyscan, achtsame Körperübungen, Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und praktizieren - Impulse zum Thema Wahrnehmung, Entstehung und Umgang mit Stress, hilfreiche Kommunikation, Umgang mit Gefühlen - Austausch in der Gruppe, Selbstreflektion</p> <p><u>Begleitung: Ulrike Simon-Schwesinger</u>, MBSR/MBCL-Lehrerin (IAS), Dipl. Rel.-Päd.(FH), geistliche Begleiterin, Kontemplationslehrerin, Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpastoral der Diözese Regensburg,</p> <p><u>Kosten: 75 Euro</u></p> <p>Auch nicht im pädagogisch-kirchlichen Bereich beschäftigte Teilnehmer werden zugelassen. Die Kosten betragen für diese Personengruppe 250,00 Euro.</p>
Anmeldeschluss	12.01.2026
Teilnehmerzahl	max. 12
Schularten	
Anbieter	Diözese Regensburg - Hauptabteilung Schule/Hochschule OE: SP

Weinweg 31, 93049 Regensburg

Anbieterkategorie: Staatlich

Ansprechpartner

Ulrike Nübler, Abteilungsleiterin Schulpastoral

Zielgruppen,  
Schulfächer,  
Schlagworte

Förderlehrkräfte, Berufs- und Lebensorientierung, BOZ Soziales, Erziehungskunde, Ethik, Gesundheit, Gesundheit und Soziales (GS), Pädagogik, Psychologie, Religionslehre - evangelisch, Religionslehre - katholisch, Sozialwesen, Betreuungslehrkräfte, Beratungslehrkräfte, Fachlehrkräfte (FL gemäß QualVFL oder ZAPO-F), Heilpädagogen/-innen im Förderschuldienst, Religionslehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Entspannung, Stress, Stressbewältigung, \*Pädagogik, \*Fachunabhängig, Resilienz, Stresserfahrung, Auflockern, Meditation, Achtsamkeit, Stilleübungen, Körperwahrnehmung, Yoga, MBSR, Selbstfürsorge, Stille, Psychoedukation, Staatliche Schulsozialpädagogen/-innen, Ernährung und Gesundheit, \*Lehrergesundheit, Neuroplastizität, Konzentration, Emotionen, Atemübungen, Fortbildung, Gesundheitswissenschaften, SCP\_Sozialkompetenz

### Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
335424-1_E_3	22.01.26 18:00Uhr	26.03.26 20:30Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **335424-1\_E\_3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 8wöchiger Abendkurs**

Aktenzeichen	E130-SP/26/335424-1_E_3
Beginn/Ende	22.01.2026 18:00 Uhr 26.03.2026 20:30 Uhr
Bemerkungen	
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	max. 12
Veranstaltungsort	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7, 93043 Regensburg
Leitung	Ulrike Nübler, Abteilungsleiterin Schulpastoral
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=422749">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=422749</a>