

## Resilienz und Achtsamkeit - Übungspraxis für innere Stärke (Profil: Stressbewältigung/Entspannung)

Lehrgangsnummer: ÜLB31  
 Lerneinheiten: 8  
 Träger: Landessportbund Sachsen  
 Kosten: 70 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
 50 € | Sportvereinsmitglied  
 Stornofrist: 19.10.2024

### Termin

23.11.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Sportpension Dresden  
 Marienallee 14 b, 01099 Dresden  
 Ablauf: bis 09.30 Uhr Anreise  
 09.30 - 17.00 Uhr Theorie/Praxis (ca. 13.00 Uhr Mittagessen)

### Inhaltliche Schwerpunkte

In Zeiten extremer Veränderung kann das sog. Bambusprinzip eine wesentliche Schlüsselrolle spielen: Die Fähigkeit eines Menschen mit Widrigkeiten des Lebens (angemessen) umzugehen, sich immer wieder neu zu fangen und aufzurichten. An diesem resilienten Lehrgangstag stellen wir ganzheitliche Ressourcen und Schutzfaktoren des Menschen in den Vordergrund. Dabei schaffen wir eine neue Perspektive zum Stressgeschehen und thematisieren Resilienz-Faktoren, um unser Stresssystem sowohl zu entlasten, zu balancieren, als auch zu stärken. Neben gezielten harmonisierenden Übungssequenzen, fließen auch Hintergründe moderner Stressforschung und alter Weisheitslehren mit ein. Die Übungsleitenden werden ganzheitlich befähigt, entsprechende Aspekte und Elemente des Lehrgangs flexibel in die Kurse für ihre Teilnehmer zu integrieren.

- Resilienz & Achtsamkeit – Analogien
- Bestandsaufnahme: Wie bzw. wo macht sich Stress bei mir bemerkbar?
- Stressoren, Ebenen von Stressreaktionen und vegetative Regulation
- Bewusstseinsgymnastik zur geistig-körperlichen Zentrierung
- Exkurs: Pathogenese und Salutogenese (wie entsteht Gesundheit)
- Achtsame Übungssequenzen aus westlichen und fernöstlichen Verfahren
- Ressourcen für innere Stärke zur Selbstanwendung im Alltag (für ÜL und TN)
- Integration einzelner Übungselemente in Gesundheitskurse

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)