

# SEMINAR

## ACHTSAMKEIT IN KOMMUNIKATION Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

Dieser Kurs orientiert sich an Ideen aus dem MBSR (Mindfulness based stressreduction nach Jon Kabat-Zinn) und dem Einsichtsdialog (nach Gregory Kramer). Mittels verschiedener Übungen lernen wir unser Kommunikationsverhalten zu erkennen und in Richtung achtsame Kommunikation zu sensibilisieren.

Dabei geht es nicht nur um sprachliche Aspekte, sondern ebenso um Körperwahrnehmung und Körpersprache. In diesem Zusammenhang wird der Kurs auch Übungen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi einfließen lassen. Ziel dieses Kurses ist neben der eigenen Reflexion und Schulung, diese Übungen später auch in den Schulalltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen.

### REFERENTIN

Katharina Meinhard  
Yogalehrerin (GGF, BDY/ EYU);  
Physiotherapeutin; MBSR-Lehrerin;  
Integraler Coach

### ORT

Blaues Haus am Blauen Wunder/ Körnerplatz  
Zugang über Parkplatz (hintere Ecke rechts)  
Alte Feuerwache Loschwitz  
Fidelio-F.-Finke-Straße 4, 01326 Dresden

### ZIELGRUPPE

Schulsozialarbeiter\*innen  
Sozialpädagoge\*innen an Schulen  
Lehrer\*innen und Erzieher\*innen im Hort

### ZEIT

01. März 2018 11.00 - 17.00 Uhr  
und  
02. März 2018, 08.30 - 15.30 Uhr

---

## ANMELDUNG

**Anmeldung bitte online!** Sie finden den Anmelde-Button bei der Seminarankündigung auf der Homepage: [www.schulsozialarbeit-sachsen.de](http://www.schulsozialarbeit-sachsen.de) unter Fortbildungen. Anmeldeschluss ist der 09.02.2018.

## SEMINARBESTÄTIGUNG

Sie erhalten nach Anmeldung eine E-Mail mit der Bestätigung und der Rechnung. Bitte überweisen Sie umgehend nach Zugang der Rechnung jedoch bis spätestens 28 Tage vor Seminartermin den Teilnehmerbeitrag.

## TEILNAHMEGEBÜHR

|                  |          |
|------------------|----------|
| Mitglieder*      | 85.00 €  |
| Nichtmitglieder* | 110.00 € |

\* der LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.  
(Preis inkl. kalte Getränke)

## RÜCKTRITT

Bei Stornierung ab 21 Tage vor Seminarbeginn oder Nichtanreise wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Diese Regelung entfällt bei einer verbindliche Anmeldung eines Ersatzteilnehmers.

## ANREISE

mit dem Auto: Von der Autobahn A4 kommend bitte Abfahrt Dresden Hellerau nutzen und Richtung Zentrum bis zur Ampel bei der Tankstelle fahren. Dort links einordnen und auf die Stauffenbergallee fahren. Auf dieser bleiben bis Bautzner Landstraße B6. Dann der B6 Richtung Bischofswerda folgen bis zur Ampel Mordgrundbrücke. Rechts in die Schillerstraße abbiegen und bis zur Ampelkreuzung Körnerplatz folgen. Gerade über die Kreuzung und weiter halb geradeaus in die Fidelio-F.-Finke-Straße fahren. Gleich am Anfang steht die Alte Feuerwache, ein gelber Erlweibau. Die Einfahrt zum Parkplatz ist direkt hinter dem Gebäude. **Der Eingang zum hellblauen Seminarhaus befindet sich in der hinteren, rechten Ecke des Parkplatzes.**

mit der Bahn: Vom Bhf. Neustadt die Straba 6 Richtung Niedersedlitz bis Schillerplatz fahren. Über die Brücke laufen. Am Ende der Brücke gibt es eine Treppe zum Fluß. Unten auf dem Elbweg am Körnergarten vorbei bis zum Verkehrsverbotsschild laufen. Dort links einbiegen. Dann s.o.

## ORGANISATION

Paula Bormann und Wolfgang Müller  
Bildungsreferent\*innen  
LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.  
Unterer Kreuzweg 6  
01097 Dresden

Tel. 0351.2655 7086  
Mail [lag@schulsozialarbeit-sachsen.de](mailto:lag@schulsozialarbeit-sachsen.de)  
Web [www.schulsozialarbeit-sachsen.de](http://www.schulsozialarbeit-sachsen.de)

Die Fortbildung wird gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz.

---