Bildungsurlaub VHS - Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

Gut schlafen – gut leben: Wie Sie durch besseren Schlaf Entspannung in ihr Leben und Ihren (Arbeits-)Alltag bringen

	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
9:00	Einstimmung in den BU Seminarregeln Ausblick auf die Woche	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* (an der frischen Luft)	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* (an der frischen Luft)	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* (an der frischen Luft)	Positive Psychologie Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* (an der frischen Luft)
	Kennenlernen Austausch in der Gruppe	Reflexion in der Gruppe Stressoren aushebeln	Reflexion in der Gruppe Abendroutine	Reflexion in der Gruppe Morgenroutine	Reflexion in der Gruppe Individuellen Fahrplan für die Teilnehmenden erstellen
11:15	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***
11:30	Ganzheitliche Wahrnehmungsübungen Achtsam liegen, stehen, gehen, einander begegnen	Stressreduzierende (Bewegungs-)Übungen mit anschließender Tiefenentspannung	Stressreduzierende (Bewegungs-)Übungen mit anschließender Tiefenentspannung	Stressreduzierende (Bewegungs-)Übungen mit anschließender Tiefenentspannung	Stressreduzierende (Bewegungs-)Übungen mit anschließender Tiefenentspannung
13:00	***Anstatt Mittagspause*** ***Entspannt essen-Picknick***	***Anstatt Mittagspause*** ***Entspannt essen-Picknick***	***Anstatt Mittagspause*** ***Entspannt essen-Picknick***	***Anstatt Mittagspause*** ***Entspannt essen-Picknick***	***Anstatt Mittagspause*** ***Entspannt essen-Picknick***
13:45	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***
14:00	Eigene **Erwartungen klären** Bedürfnisse der Gruppe Was sind guter Schlaf / Schlaflosigkeit / Schlafentzug und wie wirken sie sich auf das Leben aus? Austausch in der Gruppe	**Gehirnwellen und Hormone** Welche inneren Faktoren beeinflussen unsere Schlafqualität und -menge? Was bedeutet (nicht) gut schlafen für mich? Gruppenarbeit und Austausch in Kleingruppen	**Wie man sich bettet …** Welche äußeren Faktoren beeinflussen unsere Schlafqualität und -menge? Die richtige Matratze Das richtige Kopfkissen Die richtige Decke Gruppenarbeit	**Düfte, Klänge, Farben, Licht** Welche Düfte sind hilfreich? Schlafinduzierende Klänge Schnarcher im Bett Warme und kalte Farben Gelbes und blaues Licht und wofür sie gut sind Austausch in der Gruppe	**Von der Theorie zur Praxis** Einkaufstipps: Schlafbrille & Co. Licht-App ***Wie geht es jetzt weiter?*** Feedbackrunde

Bildungsurlaub VHS - Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

	Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten
15:30	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***	***Pause und Austausch***
15:40	Atementspannung in Savasana Ausklang/Verabschiedung	Zentrierungsübung: Der 3 Minuten Yogi Ausklang/Verabschiedung	Atemübung: Tiefe Bauchatmung Ausklang/Verabschiedung	Atemübung: Nach Bedarf der Gruppe Ausklang/Verabschiedung	Atemübung: Nach Bedarf der Gruppe Ausklang/Verabschiedung
16:00 bis 17:00	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Entschleunigung durch Naturbegegnung: Achtsamer Spaziergang mit digital detox und Übungen	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Entschleunigung durch Naturbegegnung: Achtsamer Spaziergang mit digital detox und Übungen	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Entschleunigung durch Naturbegegnung: Achtsamer Spaziergang mit digital detox und Übungen	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Entschleunigung durch Naturbegegnung: Achtsamer Spaziergang mit digital detox und Übungen	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun* Entschleunigung durch Naturbegegnung: Achtsamer Spaziergang mit digital detox und Übungen
	*(Selbst-)Praxis der positiven Psychologie in Einzel- und Gruppenarbeit: Freiräume nicht mit Erledigungen anfüllen, sondern spontanen Impulsen als Momente der aktiven Selbstfürsorge nachgeben, die eigene Intuition stärken, Langsamkeit in den Alltag integrieren, Achtsamkeitsübungen anwenden				