

## ***Bildungsurlaub in Kooperation mit dem Haus Mariengrund: MBHP® Mini-Retreat - Mindfulness Based Happiness Practice®***

### ***Zielgruppe:***

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer:innen und Interessierte, die ihren Stress reduzieren möchten und sich mehr Resilienz für ihren Alltag wünschen.

### ***Lerninhalte und Lernziele:***

Hast du Lust auf ein Abenteuer? Dann entdecke mit uns im Mini-Retreat MBHP®, in einer unvergesslichen Woche die sieben Elemente des Glücks und erfahre, wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst, um mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen. MBHP® vereint das Beste aus Lachyoga, positiver Psychologie und achtsamkeitsbasierter Stressreduktion; ein richtiger Kurzurlaub für die Seele.

#### **Spiel & Lachen**

Erkunde im Lachyoga, wie du mit spielerischen Übungen nicht nur deine Stimmung aufhellen, sondern auch Stress abbauen kannst. Hier geht es darum, das Leben mit einem Lächeln zu umarmen und seine Leichtigkeit zu spüren.

#### **Stärken & Visionen**

Mit der positiven Psychologie lernst du dann, wie du deine Emotionen nutzen kannst, um deine Ziele zu erreichen, warum du deine Stärken erkennen und einsetzen solltest und wie du deine Visionen kraftvoll manifestierst.

#### **Atem, Stille & Kontakt**

Natürlich gönnen wir uns auch Momente der Stille, um dem Trubel des Alltags zu entfliehen. In geführten Meditationen und bei Achtsamkeitsübungen lernst du, im Hier und Jetzt zu sein und eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu finden.

#### **Mach dich mit uns auf Reise**

Unser Ziel ist es, dass du die Erkenntnisse und Techniken, die du während des Mini-Retreats gewinnst, langfristig in dein Leben integrieren kannst. Deshalb bekommst du praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand, um die sieben Elemente des Glücks kontinuierlich in deinem Alltag zu pflegen und zu stärken.

### ***Kursleiter:***

**Pascal Hartmann-Boll:** Staatlich anerkannter Sozialarbeiter und Sozialpädagoge B.A. sowie systemischer Berater, Therapeut und Familientherapeut (DGSF). Lehrender für systemische Beratung (DGSF) und Lach-Yoga-Leiter (CLYL).

Homepage: [www.hartmannboll.de](http://www.hartmannboll.de)

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

### **Konzept:**

**MBHP® Mini-Retreat - Mindfulness Based Happiness Practice®**

**Termin + Unterrichtsstunden:** \_\_\_\_\_ 40 Ustd.

**Zeiten:** Mo – Fr 9:00 – 17:00 Uhr, Pausenzeiten: 10:30 – 11:00 Uhr, 13:00 – 14:00, 15:30 – 16:00 Uhr

**Täglich:** Resilienztools, Achtsamkeitsbasierte Meditation, Übungen aus der positiven Psychologie

**Montag**

- a. Spiel - Das Leben entdecken
- b. Lachen I - Freude empfangen

**Dienstag**

- a. Kontakt - In Verbindung sein
- b. Atem - Bewegt werden

**Mittwoch**

- a. Stille - Gehalten sein
- b. Lachen II - Freude geben

**Donnerstag**

- a. Stärken - Wachsen und erblühen
- b. Vision - Deine Wunder

**Freitag**

- a. Integration - Verbindung der Teile
- b. Transfer - Wirksam werden