

# Ein Fortbildungsangebot der Johanniter- Schwesternschaft e.V.



## Worum geht es:

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) unterstützt dabei, Stress zu reduzieren und Resilienz zu stärken. Ziel ist es, die Wahrnehmung von Moment zu Moment zu schärfen. So können Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die Stress auslösen, bewusst erkannt werden – und eröffnen neue Handlungsspielräume.

## Zielgruppe:

Der Auffrischtag „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Üben, um die eigene Praxis lebendig zu halten. Gerade in Zeiten zunehmender Digitalisierung ist die Begegnung in Präsenz ein wertvoller Schatz.

An diesem Übungstag widmen wir uns besonders dem Thema „Achtsamkeit in der Begegnung – Resonanz und Verbundenheit“.

Begleitend werden kurze Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Sie helfen, immer wieder zur Ruhe zu kommen und die innere Balance zu stärken.

## Ihre Anmeldung:

Bis zum 15.01.2027 per Mail:  
[info@johanniter-schwernschaft.de](mailto:info@johanniter-schwernschaft.de) oder online:  
<https://www.johanniter.de/johanniterschwesternschaft/aktuelles/seminare/>

Spätere Anmeldungen gern nach Rücksprache!

## MBSR - Achtsamkeitstraining – Auffrischung

**19.-20.02.2027**

**Bonn**

## Referentin:

Ellen Schepp-Winter  
MBSR-MBCT-Lehrerin, Gestalttherapeutin und  
systemische Personalentwicklerin

## Seminarort:

Haus Müllestumpe  
An der Rheindorfer Burg 22, 53117 Bonn  
[www.muellstumpe.de](http://www.muellstumpe.de)

## Seminarpreis:

220,00 Euro (inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung)  
Bei Übernachtungswunsch gerne im Büro der  
Schwesternschaft anfragen). Die Kosten für  
Johanniterschwestern übernimmt die  
Schwesternschaft. Reisekosten sind selbst zu tragen.  
Gäste überweisen bitte die Fortbildungskosten bis zum  
15.01.2027 an die Johanniter-Schwernschaft e.V.  
IBAN: DE88 1007 0024 0307 0406 00

## Seminarzeiten:

19.02.: 18:30-20:00 Uhr  
20.02.: 09:00-16:00 Uhr

Für diese Fortbildung erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte