



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: evinfo@liw.de

Internet: <http://www.liw-ev.de>

Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben - Nicht zielen, dann triffst Du!

Seminar mit Bogenschießen

Bildungsurlaub

Was möchte ich in meinem (Berufs-)Leben erreichen? Ziele und Visionen sind wichtig, manche erreichen wir, andere wiederum nicht.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind, wie wir uns Ziele setzen können und wie wir Methoden finden, diese mit unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen.

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten: Welche Ziele, Wünschen und Visionen habe ich in meinem (Berufs-)Leben? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Mit welchen Leistungsmustern und Glaubenssätzen bin ich unterwegs? Was treibt mich an? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um? Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen, welches ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist. Beim meditativen Bogenschießen steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame, aus der eigenen Mitte entspringende Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Seminar Nr.:	813120
Termin:	11.05. - 15.05.2020 Mo, 13:30 Uhr (12:30 Uhr Mittagessen) - Fr, 13:00 Uhr
Ort:	Steinfurt
Preis:	655,00 € (Ü/VP) 755,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967, Bild siehe unten), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin für Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
TeilnehmerInnenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Spezielle Fähigkeiten

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten sind keine Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar.

Seminarinhalt

- Entwickeln und Formulieren von beruflichen (und auch persönlichen) Zielen;
- Entdecken der eigenen Talente, Fähigkeiten und Ressourcen;
- Entwickeln von Strategien, um Ziele zu erreichen;
- Umgehen mit Problemsituationen und Scheitern;
- Erkennen von Verhaltensweisen und Mustern durch Beobachtung und Wahrnehmung;
- Schulung der Achtsamkeit und der Wahrnehmung;
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.

Methoden

- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 120 min (Di-Do), ca. 90 min (Mo), ca. 60 min (Fr), zusätzliches Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich
- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation): ca. 45 min (Di-Do), 20 Min (Mo, Fr)
- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

Die Bogenausrüstung (Recurvebogen, Pfeile, Armschutz, Fingerschutz,) wird gestellt, eigene Ausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen ohne Zielvorrichtung!).



Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag, um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Jens Mellies: Nicht zielen, dann triffst du!: Ein praktischer west-östlicher Bogenweg,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- John Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Organisatorisches

Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland.

Es handelt sich bei diesem Seminarhaus um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmern versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Zwei Einzelzimmer sind recht klein, für diese entfällt auch der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der EZ-Zuschlag beträgt 15,00 € pro Nacht.

Das Haus KARNEOL kocht mit Liebe und es liegt Ihnen sehr am Herzen das Essen mit der richtigen Einstellung zuzubereiten. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten oder auch frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt.

Nahrungsunverträglichkeiten und ein Wunsch nach veganer Kost klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

Anreise

Mit dem Zug: bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Tel.: 02551-4444).

Mit dem Auto: A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54), auf der B54 bis zur Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannesch" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschielderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Die Meditationen finden zusätzlich zu den für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten statt.