

## Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit

### Seminar mit Bogenschießen

#### Bildungsurlaub

Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress kann uns eine Weile beflügeln, aber „negativer“ Stress wird schnell belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit. Verstärkt wird dies noch durch die Tatsache, dass unser umtriebiger Geist permanent damit beschäftigt ist, um das zu kreisen, was wir alles hätten gestern besser machen können und morgen noch erledigen müssen.

Eine Intention dieses Seminars ist es, Methoden zu erlernen, um unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress und Arbeitsbelastung möglich zu machen.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser (Arbeits-)Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unser Selbstwirksamkeit und unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Eine zentrale Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Dabei steht nicht das sportliche Können im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, die volle Konzentration in der Gegenwart zu bringen. Die Balance von Körper, Geist und Seele lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich davon profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

In diesem Seminar sind Meditationen (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen, Schweigen während des Frühstücks u.ä.) und Körperübungen integriert.

<b>Seminar Nr.:</b>	813419
<b>Termin:</b>	09.09. – 13.09.2019 Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preis:</b>	585,- € (Ü/VP) 685,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	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.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Die Dozentin

*Das Gestern ist Vergangenheit  
 das Morgen ist nur eine Illusion  
 das Jetzt ist ein Geschenk*

## Seminarinhalte und -ziele

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Entwicklung einer Stressreaktionskompetenz (im Berufsalltag)
- Schulung der Achtsamkeit, Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz
- Schulung der Eigenwahrnehmung, Wahrnehmungsfähigkeit auch in angespannten (Arbeits-)Situationen
- Erkennen von Verhaltensweisen und Lebensmustern durch Beobachtung und Wahrnehmung beim Bogenschießen, Stärkung der Eigenverantwortung und Entscheidungskompetenz;
- Stärken der Intuition und Flexibilität;
- Zeitsouveränität;
- Achtsame Kommunikationskompetenz
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag;
- Grundtechniken des meditativen Bogenschießens.

## 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. 90 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

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



**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 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

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (<http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus>) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt.

**Nicht im Preis enthalten:** Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen



Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## 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.

## 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.