

## Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zu innerer Kraft und Gelassenheit

### Bildungsurlaub mit Bogenschießen

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Misserfolge, Niederlagen, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.*

*Antoine de St. Exupéry*

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, die Anforderungen an die eigene Leistung steigen unaufhaltsam an, Druck und Angst vorm Versagen im Job machen sich breit, und auch das Privatleben wird oft zunehmend anspruchsvoller: Dies kann zu starken Belastungen führen – körperlich und seelisch, bis hin zum Burnout.

Resilienz bezeichnet die innere Stärke, die es uns ermöglicht, Druck, Stress, Krisen oder Schwierigkeiten, nicht nur ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern und zu überwinden, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen - sie ist unsere innere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit, das „Immunsystem unserer Seele“. Sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privaten benötigen wir Resilienz. Und sie ist unentbehrlich, wenn wir einschneidende Erlebnisse wie Krankheit, Tod, den Verlust des Arbeitsplatzes oder andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen.

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Fähigkeiten und Strategien und kann gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden. Sie ist keine feste Größe, sondern ein lebenslanger Entwicklungsprozess.

Ziel des Seminars ist es, den eigenen Umgang mit schwierigen beruflichen Situationen zu reflektieren, die aktive Selbstfürsorge zu stärken sowie Bewältigungsstrategien für kommende Krisen zu entwickeln und damit den (Arbeits-) Alltag souverän und gelassen zu bewerkstelligen

Unterstützung finden wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit, die uns hilft, **Zusammenhänge** zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unseren Arbeitsalltag und unser Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und unsere Resilienz zu stärken.

<b>Seminar Nr.:</b>	812919
<b>Termin:</b>	03.06. - 07.06.2019 Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preis:</b>	585,00 € inklusive 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

Neben den Achtsamkeitsmeditationen ist das meditative, intuitive Bogenschießen eine zentrale Übung. Dabei steht nicht das sportliche Können im Vordergrund, sondern das Wahrnehmen und die Konzentration auf jeden einzelnen Teilschritt des komplexen Bewegungsablaufs, dessen Ergebnis letztendlich den Pfeil ins Ziel trägt. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten und wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.



## Seminarziele

- Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit.
- Umgang mit kritischen Lebenssituationen im Beruf (und auch im persönlichem Alltag)
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke.
- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.
- Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation.
- Erkennen der eigenen Arbeitsmuster mit dem Bogen als Spiegel.
- Entspannung und Entschleunigung.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

## Methoden

- Vorträge, Gespräche und Reflexionsrunden
- 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)
- Übungen allein, Partner- und Gruppenübungen
- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

Die eigene Bogenausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen o.ä. ohne Zielvorrichtung). Es stehen Sportbögen in unterschiedlicher Stärke (20–32 Pfund) sowie Pfeile/Armschutz/Handschuhe zur Verfügung.

**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
- Haringke Fugmann: Meditatives Bogenschießen
- Monika Gruhl: Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen
- Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker
- Linda Graham: Resilienz und Achtsamkeit
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitiienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitiienhaus)) 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.

**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.

## 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.