

## Innere Orientierung und äußere Präsenz

### Gelebte Spiritualität mit Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalt in der Natur im Kloster Springiersbach

#### Bildungsurlaub der beruflichen Bildung für Menschen mit Meditationserfahrung

Innere Orientierung wird in einer immer komplexer werdenden Berufswelt zunehmend wichtig. Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Nur dann können wir uns selbst führen und flexibel auf die täglichen (beruflichen) Herausforderungen reagieren. Dies fällt Menschen, die sich – gerade in Berufssituationen - gehetzt und fremdbestimmt fühlen, schwer. Viele haben das Gefühl, unterwegs zu sein und gleichzeitig den Weg nicht zu kennen.

Innere Orientierung entsteht aus dem Wissen und der Erfahrung, dass wir geführt werden. In den Momenten, in denen wir mit uns und dem (Berufs-)Leben in einer guten Verbindung sind, erleben wir eine spirituelle Kraft und Sicherheit, die größer ist als unsere persönlichen Fähigkeiten und der wir vertrauen dürfen.

Echte äußere Präsenz entsteht aus einer inneren Orientierung. Sie manifestiert sich in allem, was wir tun, wie wir es tun, in jedem Augenblick, im „Jetzt“. Äußere Präsenz entsteht aus einer Bewusstheit heraus für das, was geschehen soll und was getan werden muss. Sie entspringt einer inneren Sicherheit und Kraft sowie gleichzeitig einer Demut und einer Bereitschaft, dem großen Ganzen zu dienen. Äußere Präsenz, aus einer inneren Orientierung gespeist, führt zu einem ruhigen, kraftvollen, eigenbestimmten Handeln im (Berufs-)Alltag – zu einer gelebten Spiritualität.

Die Woche eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, einen Weg der Inneren Orientierung und Führung zu erfahren. Dies erleben viele Menschen vor allem im beruflichen Kontext eher selten. Hier hilft der Weg der Stille und der Meditation. Aus dieser inneren Orientierung heraus erfahren Sie, was es heißt, nach außen hin wirklich präsent - im jetzigen Augenblick voll da - zu sein. Sie können leichter unterscheiden, was – im (Berufs-)Alltag wichtig und unwichtig für Sie ist, wie Sie in bestimmten Situationen sicher und gelassen reagieren können. Auf kleinen Wanderungen durch die Natur erleben Sie die Kraft der Stille und der Langsamkeit, des auch-mal-ohne-Absicht-unterwegs-seins. Die schöne Natur rund um das Kloster Springiersbach unterstützt uns auf unserem Weg.

*Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.*

Pierre Teilhard de Chardin

<b>Seminar-Nr.:</b>	808721
<b>Termin:</b>	15.11. – 19.11.2021
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach
<b>Seminarkosten:</b>	595,00 € (Ü/VP) 695,00 € für Einrichtung/ Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen.

### Seminarinhalt

- Wege zur inneren Orientierung (auch aus der Stille und der Meditation heraus)
- Entwicklung einer äußeren Präsenz
- Achtsames und authentisches Handeln mit (Entscheidungs-)Kraft und Klarheit
- gelebte Spiritualität im (beruflichen) Alltag
- neue Verhaltensweisen im (Berufs-)Alltag

### Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die **Nähe zum Wald** sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.
- Sie tauchen ein in den Raum der Stille im Kloster und in der Natur.
- Sie erleben die Natur als Ort von Kraft und Ruhe, als die Wurzel unseres Lebens.
- Sie erleben, wie die Atmosphäre im Kloster und die Natur Sie in dem Prozess unterstützen, Abstand von Ihrem Alltag zu bekommen und Sie wieder Klarheit über Ihre Fähigkeiten und Ihren weiteren Lebensweg bekommen.

## Methoden

- Stillemeditation – Kontemplation
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Vorträge, Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Musik und Bewegung

In das Seminar integriert sind **Naturaufenthalte** mit Übungen (Di-Do: ca. 60-90 min, Mo: ca. 45 min, zusätzlich zum Seminarprogramm). Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen** in der Stille (ca. 60 Minuten pro Tag, morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Zielgruppe

- Menschen, die einen spirituellen und achtsamen Weg schon gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen, die Spiritualität und Achtsamkeit in ihr Berufsleben integrieren und damit Ihre Arbeitsleistung erhalten/erhöhen möchten.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitenhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitenhaus)) 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 Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht) untergebracht. 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.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag um 13.00 Uhr (Mittagessen: 12.00 Uhr) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

**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.

## Bildungsurlaub

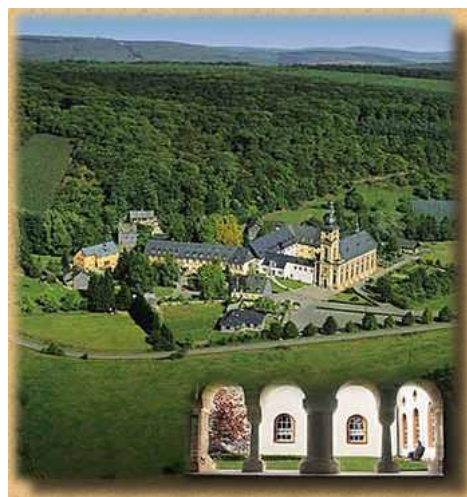
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

*Die Vergangenheit ist Geschichte,  
die Zukunft ein Geheimnis,  
und dieser Augenblick ist ein Geschenk!*

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- Friedrich Assländer, Anselm Grün: Spirituell führen
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Anselm Grün: Leben und Beruf – Eine spirituelle Herausforderung
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Willigis Jäger: Westöstliche Weisheit
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart



## 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.