

## Innere Orientierung und äußere Präsenz

**Mit Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalt in der Natur im Kloster Springiersbach**

### Bildungsurlaub/Bildungszeit der beruflichen Bildung

Innere Orientierung wird in einer immer komplexer werdenden Berufswelt zunehmend wichtig. Um uns nicht in Unsicherheiten, Ambivalenzen und Stress zu verlieren, brauchen wir einen stabilen „inneren Kompass“, der uns Orientierung gibt. Dieser innere Kompass kann sich aus ganz unterschiedlichen Bereichen speisen, wie z.B. aus dem Wissen, was uns Sinn gibt, aus einer inneren Angebundenheit an etwas Höheres, dem Ausrichten nach unseren Werten, oder aus Bewusstheit und Präsenz.

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. In den Momenten, in denen wir mit uns und dem (Berufs-)Leben in einer guten Verbindung sind, erleben wir Kraft und Sicherheit, die größer ist als unsere persönlichen Fähigkeiten und der wir vertrauen dürfen.

Echte äußere Präsenz entsteht aus unserer inneren Orientierung. 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.

Die Woche eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, einen Weg der Inneren Orientierung und Führung zu erfahren. Hier hilft der Weg der Stille, der Meditation und der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist das aufmerksame, wertschätzende und urteilsfreie Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis können wir Konzentration und Fokus und die Fähigkeit „voll und ganz da zu sein“ erhöhen. Achtsamkeit hilft uns, unser Leben und Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken. In diesen Prozessen unterstützt uns das „Sein“ in der Natur.

*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>   | 808724                                                                                |
| <b>Termin:</b>        | 21.10. – 25.10.2024                                                                   |
| <b>Ort:</b>           | Kloster Springiersbach                                                                |
| <b>Seminarkosten:</b> | 760,00 € (Ü/VP)<br>960,00 € für Einrichtung/<br>Firmen<br>EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht |

**Seminarleitung:** 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.

**Teilnehmendenzahl:** 10-14

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

**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.

### Ihr Nutzen

- Sie stärken innere Klarheit, Sicherheit, und Souveränität um auch in herausfordernden (Berufs-) Situationen handlungsfähig zu sein und zu bleiben.
- Sie entwickeln einen „inneren Kompass“, der Sie auch durch turbulente (Berufs-)Zeiten leitet.
- Sie üben achtsame Selbstwahrnehmung und stärken Ihre bewusste Selbstführung als erfolgreiche Kernkompetenzen, um diese im Beruf zielgerichtet einsetzen zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie weiten Ihre Eigenverantwortung in fremdbestimmten Situationen aus.

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

## 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).

## Seminarinhalt

- Wege zur inneren Orientierung (auch aus der Stille und der Meditation heraus),
- Entwickeln eines „inneren Kompass“,
- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit,
- Stärkung der Eigenverantwortung,
- Verbesserung von Konzentration und Intuition
- Orientierung auf Stärken, Potenziale, Selbstwirksamkeit und innere Ressourcen,
- Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation,
- Achtsames und authentisches Handeln mit (Entscheidungs-)Kraft und Klarheit,

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen 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.

## 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. Das Seminar richtet sich an Menschen, die Spiritualität und Achtsamkeit in ihr Berufsleben integrieren und damit ihre Arbeitsleistung erhalten/erhöhen möchten.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn vorhanden)
- wetterentsprechende Kleidung für die Aufenthalte in der Natur – Wanderschuhe

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.



## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kandelwaldes. In dem 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). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**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.

**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.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- 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