

## Achtsam und gelassen zum Ziel

### Vertiefungsseminar mit Bogenschießen

### Bildungsurlaub zur beruflichen Bildung

Gelassenheit ist eine aktive Lebenshaltung, die uns darin unterstützt, in beruflichen Stressphasen und schwierigen Lebenssituationen klar und präsent zu bleiben. Je achtsamer wir uns selbst wahrnehmen umso bewusster werden uns die Faktoren, die uns daran hindern oder darin unterstützen, unsere Ziele zu erreichen oder Stresssituationen angemessen zu begegnen.

Fragen, mit denen wir uns in dieser Woche beschäftigen sind z.B.: Wie gut kenne ich meine Wünsche und Bedürfnisse? Welche klaren beruflichen (und ggf. auch privaten) Ziele lassen sich daraus entwickeln? Welche unterstützenden Glaubenssätze können mir auf dem Weg zu meinen Zielen helfen? Wie kann ich mit Hilfe der Achtsamkeit auch in schwierigen und stressigen (beruflichen) Situationen mein(e) Ziel(e) im Blick behalten und trotzdem gelassen bleiben? Wie kann ich herausfordernden Situationen im Berufsalltag sinnvoll begegnen? Wie entwickle ich neue Bewertungsmuster und positive, förderliche Denkmuster?

Dieses Seminar bietet den Raum, achtsam die eigenen Ziele und Bedürfnisse zu erforschen und einschränkenden Glaubenssätze und Bewertungen, die uns häufig im (Berufs-)Alltag einschränken, zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Sie lernen auf dem Weg zum Ziel Ihre Fähigkeiten, Ressourcen und Grenzen kennen und erfahren, wie Sie sich gezielt auf das Wesentliche in Beruf (und Privatleben) konzentrieren können.

Eine wichtige Übung in diesem Seminar ist - neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen - das meditative, intuitive Bogenschießen. Dieses macht erfahrbar, wie wir aus unserer Mitte heraus durch ruhige, konzentrierte, zielgerichtete Kraft unsere Ziele erreichen können. Meditatives, intuitives Bogenschießen bietet uns eine Methode, mit der wir unser inneres Gleichgewicht stabilisieren, unsere Intuition und unsere Konzentrationsfähigkeit stärken und uns gleichzeitig entspannen können.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Menschen,

- Die erfahren möchten, wie sich das Thema in den beruflichen Alltag integrieren lässt.
- die bereits Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und der Meditation haben
- die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeitsarbeit und Meditation einzulassen.

<b>Seminar Nr.:</b>	812822
<b>Termin:</b>	26.09. – 30.09.2022 Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springersbach
<b>Preis:</b>	625,00 € (Ü/MP) 725,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann
Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), 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>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
Leistungen: 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*

## Seminarziele

- Entwickeln von Zielen und Visionen (im Beruf)
- Arbeit mit Werten, Glaubenssätzen und Bedürfnissen; Erarbeiten zielführender Alternativen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- 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
- Selbstwirksamkeit und Zeitsouveränität Entschleunigung

Inhalte 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, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

## Methoden

- Vorträge, Gespräche und Reflexionsrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 105 min (Mo-Do), 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 Mahlzeiten in Stille, längere Schweigephase von Mittwoch-Abend bis Donnerstag-Morgen.)

Die eigene Bogenausrüstung kann gerne 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 nach dem Mittagessen um 13.00 Uhr und endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr.



## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Jens Mellies: Nicht zielen, dann triffst du!
- Haringke Fugmann: Meditatives Bogenschießen
- 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

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](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.

## 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.

## 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.