

## Achtsam und gelassen zum Ziel

### Vertiefungsseminar mit Bogenschießen – Bildungsurlaub/Bildungszeit 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>	812826
<b>Termin:</b>	21.09. – 25.09.2026 Mo, 13 Uhr (12 Uhr Mittagessen) – Fr, 13 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach, Bengel
<b>Preis:</b>	855,00 € (Ü/VP) 1.055,00 € 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
---------------------------	-------

<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
--------------------	---

### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und Motive.
- Sie erwerben Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung und trainieren Ihre Entscheidungskompetenz.
- Sie erhöhen Ihre Motivationskompetenz, um Ihre Ziele auch in herausfordernden Zeiten nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Sie steigern Ihre Handlungs- und Entscheidungskompetenzen, um in ihrem Berufsalltag klar, präsent und leistungsfähig agieren zu können.

### 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

## 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.)

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.



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

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** inmitten der Eifel und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

**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.

### Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn gewünscht, ist im Kloster vorhanden)

### Für das Bogenschießen draußen

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung, die Kleidung sollte dem Wetter angepasst und robust sein, wegen Zecken- und Mückenschutz langärmelig / lange Hose,
- Oberteile am besten enganliegend
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel
- Regenhose und -jacke
- (wasser)feste Schuhe (Wanderschuhe o.ä.)
- wenn vorhanden Trinkflasche/Wasserflasche

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Osterle: 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 ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. 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.

### 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!

*Das Gestern ist Vergangenheit*

*das Morgen ist nur eine Illusion*

*das Jetzt ist ein Geschenk*