

Achtsam und gelassen ins Neue Jahr Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Lebenssituationen gehören untrennbar zu unserem menschlichen Dasein. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit finden.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser Leben und Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unser Wohlbefinden zu erhöhen und unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken.

Ziel des Seminars ist es Methoden zu erlernen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken. Wir reflektieren den eigenen Umgang mit Stress und schwierigen Lebenssituationen und entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Stresssituationen und Krisen.

Wir arbeiten in dieser praxisorientierten Woche mit Übungen aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wie Body-Scan, achtsame Körperarbeit, achtsames Gehen, Sitzen in der Stille sowie Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, dem Qi Gong und andere Körperübungen und schulen unsere Wahrnehmungen und unsere Achtsamkeit durch Übungen in der Natur (wenn das Wetter es erlaubt tägliche kleine Wanderung von 1 – 1,5 Stunden).

Wir nehmen uns den Raum, uns selbst achtsam zu begegnen und sensibel zu werden für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, unsere uns häufig einschränkenden Glaubenssätze und Bewertungen, unsere Fähigkeiten und Ressourcen und unsere Grenzen.

In dieser ersten Woche des neuen Jahres wollen wir in der winterlichen Ruhe des Klosters das alte Jahr wertschätzend und dankbar verabschieden und loslassen und das neue Jahr frohen Mutes und gelassen begrüßen!

Zur Unterstützung der Prozesse werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden.

Seminar Nr.:	813320
Termin:	06.01.2020 – 10.01.2020 Montag, 13:30 Uhr (12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Preis:	585,- € (Ü/VP) 685,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
Dozentin:	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.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Die Dozentin

*Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.
Man braucht noch gar nicht zu wissen,
was neu werden soll:
man muss nur bereit und zuversichtlich sein.
(Luise Rinser)*

Seminarinhalt

- Erkennen der Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist;
- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr mentale und emotionale Stärke
- Kennenlernen achtsamkeitsfördernder Übungen;
- Schulung der Achtsamkeit und der Eigenwahrnehmung;
- Stärken der Eigenverantwortung
- Entspannung und Entschleunigung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

Methoden

- Achtsamkeitsübungen (Achtsames Gehen und Sitzen, Body-Scan, achtsame Körperarbeit) und Selbstbeobachtung
- Meditationen (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation, angeleitete Meditation)
- Kleine Wanderungen und Übungen in der Natur
- Kurzvorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Arbeitseinheiten im Schweigen

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

Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille und zu anderen Meditationsformen (Uhrzeiten: 7.50 - 8.30, 14.00 - 14.30, 19.00 - 19.30 Uhr).

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag, um 13.30 Uhr (Sie können um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.



Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (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.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub 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.

*Mitten im Winter habe ich erfahren,
dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.
(Albert Camus)*