

Klarheit, Gelassenheit und Kraftvolle Präsenz im (beruflichen) Alltag

Seminarreihe im Kloster Springiersbach

Bildungsurlaub

Diese Seminarreihe richtet sich an Menschen, die sich die Frage stellen, wie sie die komplexen Anforderungen im (beruflichen) Alltag aus einer inneren Kraft, Zuversicht und Gelassenheit bewältigen können.

Unser (beruflicher) Alltag ist vielfach geprägt von

- Hektik und hoher Geschwindigkeit,
- sich ständig verändernden und hochkomplexen Situationen und Gegebenheiten,
- Reizüberflutung und dem Empfinden, zu vielem gerecht werden und sich ständig selbst optimieren zu müssen.

Dazu kommen viele krisenhaften Situationen im Außen wie die Coronapandemie, Kriege, Naturkatastrophen.

Gleichzeitig und gerade wegen der hohen Anforderungen spüren wir eine große Sehnsucht nach Stille, Einfachheit, Gelassenheit, Rückzug, Absichtslosigkeit und auch nach Verbundenheit und Zusammengehörigkeit.

Wie kann es uns gelingen, in eine gute Ausgewogenheit zu kommen zwischen den Anforderungen und Aufgaben im Außen und den Bedürfnissen in unserem Inneren? Wie können wir in Balance sein zwischen Anspannung und Entspannung, kraftvollem Handeln und Stille, Autonomie und Verbundenheit?

Zielgruppe

Diese Seminarreihe richtet sich an Menschen, die bereit sind

- einen gemeinsamen Übungsweg zu gehen, der sie darin unterstützt, die komplexen Anforderungen im (beruflichen) Alltag aus einer inneren Kraft, Zuversicht und Gelassenheit bewältigen zu können.
- sich tiefer einzulassen auf einen gemeinsamen (spirituellen) Weg,
- sich einzulassen auf Stille, Achtsamkeit, Verbindung und Selbsterforschung,
- eine regelmäßige Praxis zu entwickeln (Meditation, Achtsamkeitsübungen, Aufenthalte in der Natur)
- auch außerhalb der Seminarzeiten in Partnerschaften und/oder Kleingruppen in Kontakt zu bleiben und sich auszutauschen (real oder online).

Bei Interesse an der Seminarreihe bitte vor der Anmeldung Kontakt mit Sabine Heuper-Niemann aufnehmen (telefonisch: 0151-17804096, per Mail: info@zielweise.de).

Seminar Nr.:	813423
Termin:	19.06.2023 – 11.04.2025
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Preis:	2.965,00 € inklusive Ü/VP 3.365,00 € für Einricht. / Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnout-Beraterin, 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.
Zahlungsmodalitäten:	Eine Ratenzahlung ist möglich.
Ratenplan:	1. Modul 685,00 € 2. Modul 675,00 € 3. Modul 785,00 € 4. Modul 820,00 €
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Themen der Seminarreihe:

- Meditation und Achtsamkeitspraxis
- Umgang mit Emotionen:
- Lebensziele und Visionen
- Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung:
- Verbindung und Verbundenheit
- Innerer Kompass und innere Orientierung
- Eigene Kraftquellen entdecken und entwickeln
- Dankbarkeit und Glück
- Achtsame Kommunikation

Methoden

- Meditation, Stille und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis (Stillemeditation: vor dem Frühstück 25 min, nach dem Abendessen 20 min)
- intuitives, meditatives Bogenschießen (an zwei Tagen ca. 120 Minuten, Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten, z.B. Mittagspause und abends ist möglich)
- Übungen aus der naturgestützten Prozessbegleitung (Die „Wilde Weisheit“ der Natur: an 2 Tagen ca. 60 Minuten, außerhalb der regulären Seminarzeiten.)
- Bewegungsübungen (aus dem Yoga oder mit Musik):

Weitere Übungen:

- Vorträge
- Einzelübungen, Partner:innenübungen, Übungen in der Gruppe
- Feedback- und Austauschrunden

Termine und Organisation:

19.06. - 23.06.2023 (Bildungsurlaub)
29.09. - 03.10.2023 (verlängertes Wochenende)
09.06 - 14.06.2024 (Bildungsurlaub)
06.04. - 11.04.2025 (Bildungsurlaub)

Ablauf:

Die Jahresgruppe findet an drei Wochen (als Bildungsurlaub anerkannt) und an einem verlängerten Wochenende (Fr-Mo) statt.

Die Bildungsurlaubswochen starten 2023 am Montag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen und 2024/2025 jeweils am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Freitag um ca.13.15 Uhr mit dem Mittagessen.

Das verlängerte Wochenende startet am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Dienstag mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr. An diesen Tagen arbeiten wir mit Methoden aus der Naturprozessbegleitung und der Visionssuche. Wir verbringen viel Zeit in Stille, in der Natur und werden einen kompletten Tag draußen jeweils alleine am „eigenen“ Platz sein.

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.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (<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

Der Seminarwochen dienen der beruflichen Weiterbildung und gelten 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.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen.
- Jack Kornfield: Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie.
- Bodo Janssen & Anselm Grün: Stark in stürmischen Zeiten.
- Richard Stiegler: Im Einklang leben. Spirituelle Grundhaltungen im Alltag.
- Esther & Johannes Narbeshuber: Mindful Leader.
- Mark Coleman: Die Weisheit der Wildnis.
- Kurt Österle: Zen im Weg des Bogens
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work