



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: http://www.liw-ev.de

Arbeit und Spiritualität

Seminarreihe im Kloster Springiersbach an der Mosel

Arbeit und Spiritualität scheint für viele ein Widerspruch zu sein. Spiritualität scheint mit beruflichen Prozessen wenig zu tun zu haben. Doch gleichzeitig suchen viele Menschen in einer Zeit, in der betriebliche Prozesse immer schneller laufen und der Einzelne immer mehr leisten muss, Orientierung, Wegweiser und Kraft, den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Für viele wird der Weg nach Innen, zu unseren geistigen Wurzeln und Quellen – zu unserer Spiritualität – immer wichtiger – auch im Beruf.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Spiritualität in das berufliche Handeln integriert werden kann. Wie sind spirituelle Werte im (beruflichen) Alltag lebbar? Wie können uns Erfahrungen aus dem Bereich der Spiritualität helfen, uns konkret in schwierigen (beruflichen) Situationen zu helfen?

Wie kann ich in mich immer wieder darin üben,

- Präsenz zuzulassen: in meinem (Arbeits-)Alltag, in meinen (Arbeits-)Beziehungen?
- Annahme zuzulassen: für den gegenwärtigen Augenblick, für mein Handeln?
- Offensein zuzulassen: für, das, was ist? Wie kann ich das akzeptieren, was ist und das loslassen, was nicht ist?
- mich der inneren Führung zu überlassen: meinem inneren Kompass zu vertrauen und in konkrete Schritte im (Arbeits-)Alltag umzusetzen?
- meine Arbeit als alltäglichen Dienst in Verbundenheit zum Ganzen zu erleben?
- mich der Stille zu überlassen und daraus Vertrauen und Kraft für den (Arbeits-)Alltag zu gewinnen?

Wer lernt, achtsames Handeln in sein Leben zu integrieren, erlebt sich in den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens kraftvoll, heiter und gelassen. Wir erleben uns in der Liebe zum (Arbeits-)Leben und erinnern uns daran, dass wir verbunden sind mit dem Sein. Wir erfahren, wie ich auch in der Alltagsrealität mich immer wieder anbinden kann. Die Herausforderung des (Berufs-)Lebens erscheinen uns dann vielleicht eher wie ein Tanz, der getanzt werden möchte.

Seminar-Nr.:	815122
Termine:	20.11.-25.11.2022 (So-Fr) 16.06.-19.06.2023 (Fr-Mo) 24.09.-29.09.2023 (So-Fr) 28.01.-02.02.2024 (So-Fr)
Seminargebühr:	1.325,00 € (für Privatpersonen) 1.845,00 € (für Unternehmen)
Kosten für Ü/VP:	1.225,00 € gesamt EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Ratenzahlung:	700,00 € zu den Seminarwochen (So-Fr), 450,00 € zum Wochenendkurs (Fr-Mo)
Seminarleitung:	Andreas Neimcke Andreas Neimcke (Jhrg. 1963) ist ausgebildet in Spiritualität und Achtsamkeit (transpersonale Psychologie, MBSR), NLP (NLP-Trainer) und Coaching. Er ist nach dem dvct zertifiziert als Trainer und Coach und leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. Der Weg der Spiritualität ist für ihn wichtig geworden, ein Weg, auf dem viele Fragen und zuweilen auch Antworten zu finden sind. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Er war bis 2020 Geschäftsführer des LIW e.V.
TeilnehmerInnenzahl:	8-18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen. (Haftpflichtversicherung)

Seminarinhalt u.a.

- Achtsamkeit, Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik.
- Alltagsrealität und Seins-Qualitäten
- Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung
- Scheitern und Verlust als Chance
- Kommunikation über Grenzen hinweg
- Perspektive 60 – Älter werden und Arbeit
- Umgang mit Macht und Ohnmacht
- Nicht-Wissen und Nicht-Wollen versus Lösungsorientierung und Machen-Wollen
- Innere Führung, Gewahrsein
- Präsenz, Annahme, Offensein, Loslassen
- Spirituelle Schattenarbeit

Methoden

- Wir arbeiten mit bewusstseinsorientierten Methoden, die uns darin unterstützen, achtsam den Geist und die Seele zu erforschen, um uns in einer kontinuierlichen Weise auf unserem Weg reifen zu lassen.
- Elemente aus dem Zen, der Meditation und der Achtsamkeit unterstützen uns darin, diesen Weg immer wieder neu zu finden.
- Bewegung mit Musik (u.a. 5 Rhythmen) hilft uns, unsere Quellen zu erschließen, uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist und unsere Erfahrungen – egal, ob wir sie als Erfolge oder Misserfolge erleben – in unser Leben zu integrieren.
- In der Meditation (täglich vor dem Frühstück 35 min, nach dem Abendessen 20 min) lauschen wir auf das „nackte“ Sein, tauchen ein in eine Stille jenseits aller Beschreibbarkeit, in das existentielle Sein des Lebens.
- Aufenthalte mit Übungen in der Natur unterstützen uns darin, die Erfahrungen und das Gelernte zu integrieren.

Weitere Methoden

- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der (Klein-)Gruppe
- Entspannungsübungen

Die Seminarinhalte 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 und seine berufliche Mobilität zu erweitern.

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.

Ablauf

- Die erste, dritte und vierte Woche starten jeweils am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen (Mo-Fr als Bildungsurlaub anerkannt).
- Das verlängerte Wochenende (2. Termin) startet am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Montagmittag mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr. Wir verbringen an diesen Tagen 1 ½ Tage in der Stille mit viel Zeit in der Natur.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema (Auswahl)

- Abdi Assadi: Schatten auf dem Pfad
- A.H. Almaas: Essentielles Sein
- B. van Baren: Zen in Leben und Arbeit
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Richard Stiegler: Kein Pfad – Aus der Stille leben
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitenhaus) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel am Rande des Kondelwald. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Teilnahme an den Gebetszeiten ist zum Teil 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). Der nächste Bahnhof ist Bengel 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.

Bildungsurlaub

Folgende Tage sind als Bildungsurlaub anerkannt:

21.11.-25.11.2022 (Mo-Fr)

25.09.-29.09.2023 (Mo-Fr)

29.01.-02.02.2024 (Mo-Fr)

Die Anerkennungen gelten für **NRW, Baden-Württemberg, Hessen und Saarland**. Anerkennungen in den Ländern **Berlin, Brandenburg, Bremen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des **§ 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung**. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.