

Spiritualität im (Arbeits-)Alltag

Eine spirituelle Jahresgruppe im Kloster Springiersbach an der Mosel

Die spirituelle Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die sich die Frage stellen, wie sie ihrem Leben Tiefe geben und wie sie Spiritualität in ihren Alltag integrieren können. Die Teilnehmenden erfahren einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Auf diesem Weg können wir vielleicht in die Tiefen unserer Seele eintauchen und einen Zugang finden zur Lebendigkeit und zur schöpferischen Kreativität des Lebens. Vielleicht erfahren wir eine Berührbarkeit für die allumfassende Schönheit des Lebens und für die Liebe. Ob wir einen tieferen Sinn und eine innere Erfüllung in unserem Leben finden, ob wir uns von der Tiefe des Lebens berühren lassen, hängt weniger von äußeren Tätigkeiten oder Situationen ab, sondern eher davon, inwieweit wir uns auf unsere innere Seelenrealität einlassen.

Wie kann ich den Inneren Weg gehen, den Weg, der geleitet ist von unseren geistigen Wurzeln und Quellen. Wie kann ich den Weg der Achtsamkeit gehen? Es ist ein Weg, der mir helfen kann, bewusst wahrzunehmen, was gerade jetzt passiert, was gerade jetzt „ist“. Wie kann ich der Tatsache Raum geben, dass verbunden bin mit etwas Umfassenden? Etwas, dass mich - unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen - jederzeit trägt. Wie kann ich in die Seele eintauchen bis zum Seelengrund der Stille? Wie kann ich mich von der allumfassenden Kraft vertrauensvoll leiten lassen? Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben, im Augenblick, im „Jetzt“?

Die Kunst ist es, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, unabhängig davon, ob es gerade angenehm oder unangenehm ist. Es ist, das gegenwärtige Leben in seiner Gesamtheit anzunehmen, alles einschließend. Wer lernt, achtsames Handeln in sein Leben zu integrieren, erlebt sich in den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens kraftvoll und gelassen. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll dazu sein“. Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen Arbeits- und Privatleben, um so den Herausforderungen des Alltags heiter und angemessen begegnen zu können.

Seminar-Nr.: 815024
Termine: 02.12.-06.12.2024 (Mo-Fr)
23.05.-26.05.2025 (Fr-Mo)
19.10.-24.10.2025 (So-Fr)
25.01.-30.01.2026 (So-Fr)

Seminargebühr: 1.495,00 € (für Privatpersonen)
1.995,00 € (für Unternehmen)

Kosten für Ü/VP: 1.595,00 € gesamt
EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht

Ratenzahlung: 760,00 € (Modul 1), 550,00 € (Modul 2), 880,00 € (Modul 3), 900,00 € (Modul 4)

Sie können jedes Modul auch einzeln buchen. Es fallen dann folgende Kosten an (jeweils zzgl. EZ-Zuschlag):
Modul 1 (Seminar-Nr. 815124): 790,00 € (inkl. Ü/VP)
Modul 2 (Seminar-Nr. 815125): 570,00 € (inkl. Ü/VP)
Modul 3 (Seminar-Nr. 815225): 910,00 € (inkl. Ü/VP)
Modul 4 (Seminar-Nr. 815126): 930,00 € (inkl. Ü/VP)

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 ist Geschäftsführer des LIW e.V.

TeilnehmerInnenzahl: 8-16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

Seminarinhalt u.a.

- Achtsamkeit, Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik.
- Essentielles Sein, der Weg zur Essenz
- Dem Leben Tiefe geben
- Ins Leben hinein entspannen, die „seelischen Akkus“ wieder aufladen
- Zugang zu Ihrem Energiereservoir und zur Quelle
- Leben aus der Stille, der Dankbarkeit und der Hingabe heraus
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen
- Umgang mit Macht und Ohnmacht
- Liebe, Angst und Glück
- Fülle und Leere
- All-Eins-Sein
- Polaritäten
- Vision Quest
- Spirituelle Schattenarbeit

Methoden

- Wir arbeiten mit bewusstseinsorientierten Methoden, die uns darin unterstützen, achtsam den Geist und die Seele zu erforschen.
- Elemente aus dem Zen, der Meditation (täglich vor dem Frühstück 30 min, nach dem Abendessen 20 min) und der Achtsamkeit, Bewegungsübungen mit Musik sowie Aufenthalte mit Übungen in der Natur unterstützen uns darin, die Erfahrungen und das Gelernte zu integrieren (in den Bildungsurlaubwochen: Mo: ca. 45 min, Di-Do: ca. 60-90 min, Meditationen und Naturaufenthalte zusätzlich zum Seminarprogramm).

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

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über Meditationserfahrung verfügen und bereit sind, sich auf einen längeren Weg mit Spiritualität, Meditation und Achtsamkeit einzulassen. Für Teilnehmende, die noch an keinem Seminar von Andreas Neimcke teilgenommen haben, ist ein vorheriges Gespräch (gerne telefonisch oder per Zoom o.ä.) notwendig.

Ablauf

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

- Die Bildungsurlaubswochen starten am Montag (1. Modul) um 12 Uhr mit dem Mittagessen bzw. am Sonntag (3. und 4. Modul) um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Freitag um 13.15 Uhr mit dem Mittagessen. In diese Wochen integriert sind tägliche kleine Aufenthalte in der Natur (siehe oben). Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille (siehe oben)
- Das verlängerte Wochenende startet am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Montag mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr. Wir verbringen an diesen Tagen einem Tag in der Stille und einen weiteren Tag alleine in der Natur mit Aspekten aus dem Vision Quest.

Ihr Nutzen (Bildungsurlaub)

- Sie üben ein mehrdimensionales Denken und Handeln, um auch in komplexen (Berufs)-Situationen handlungsfähig bleiben zu können.
- Sie aktivieren den Weg der inneren Orientierung (auch aus der Stille und der Meditation heraus), um auch in schwierigen (Berufs)-Situationen ihrer Urteilsfähigkeit vertrauen zu können.
- Sie integrieren eine Achtsamkeit und eine integrale Spiritualität in Ihren Berufsalltag, um sich in Ihrem Berufsumfeld bewusster einbringen zu können.
- Sie erweitern Ihre Selbstführung, um in Ihrem Berufsumfeld weiterhin engagiert arbeiten zu können

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
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (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). 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.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die Seminarwochen gelten in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. 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.