

# Eine neurowissenschaftliche Reise zu mehr innerer Balance

Bildungsurlaub / Bildungszeit



Haben Sie das Bedürfnis, energiegeladener in den Tag zu starten und den Abend zufrieden zu beenden?

Möchten Sie mehr über die Funktionen Ihres Gehirns erfahren, um dem Alltag bewusst entspannt und effizient zu begegnen?

Wünschen Sie sich, Ihre physische Widerstandskraft und Ihr emotionales Erleben positiv zu verändern?

## Seminar

In einer Welt, die von stetigem Wandel und steigender Komplexität geprägt ist, wächst unser Bedürfnis nach innerer Stabilität, Zufriedenheit und persönlichem Glück. Grundsätzlich ist jeder Mensch motiviert, positive Erlebnisse zu fördern und negative zu vermeiden. Die Art der Motivation ist dabei so verschieden wie jede Persönlichkeit.

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft bieten faszinierende Einblicke, welche Faktoren für mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und persönliches Wohlbefinden entscheidend sind. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie dieses Wissen im Alltag anwenden können, um Ihr Leben gesund, positiv und erfüllt zu gestalten.

**Seminarnummer:** 817626  
**Termin:** 05. bis 10.10.2026  
**Seminardauer:** Montag 12:30 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr  
**Ort:** Kloster Steinfeld, Eifel  
**Preis:** 965,00 € inkl. Ü/VP  
1.165,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen

**Teilnehmendenzahl:** 10-16

### Dozentin:

Kathy Wigge (Master of cognitive Neuroscience (aon), zert. Innovationscoach, Co-Autorin, Dipl.-Designerin):

„Seit 2002 bin ich selbstständig tätig und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen in Seminaren, Workshops und Vorträgen – vor allem in Unternehmen – sowie als Dozentin an verschiedenen Hochschulen gerne weiter. Nun freue ich mich darauf, mein Wissen im Rahmen eines offenen Seminarangebots zu teilen.“  
([kathywigge.de](http://kathywigge.de))

### Leistungen:

Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen\*, Versicherung

> Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

## Was Sie erwartet

In **drei Etappen** lernen Sie, wie Sie durch **neurowissenschaftliche Erkenntnisse** Ihr Wohlbefinden steigern und einen gesunden, positiven Lebensstil etablieren können.

Das Seminar setzt sich aus **wissenschaftlichen Input** und **praktischen Übungen** wie kognitive, mentale und kommunikative Übungen sowie **Transfer in den Arbeitsalltag** zusammen. Darüber hinaus gibt es Zeit zur Reflexion um das Gelernte zu verinnerlichen und sich auszutauschen.

**Etappe 1:** Unser Gehirn verstehen –  
der Schlüssel zu neuen Möglichkeiten

- > Struktur und Funktionsweise des Gehirns verstehen
- > Motivations- und Belohnungssystem ergründen
- > Entscheidungsprozesse besser begreifen

**Etappe 2:** Sich selbst tiefer verstehen –  
warum wir sind, wie wir sind

- > Selbstreflexion aus neurobiologischer Perspektive
- > Die Macht des Unterbewussten und der Emotionen entdecken
- > Das Gefühl von Zufriedenheit bewusst hervorrufen

**Etappe 3:** Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern – Ihr Potenzial entfalten

- > Gelassenheit und Selbstvertrauen durch Resilienz stärken
- > Soziale Interaktionen optimieren
- > Kreative Phasen bewusst einsetzen

## Nutzen

Die neurowissenschaftlichen Impulse helfen Ihnen, die Zusammenhänge von innerer Balance und Wohlbefinden besser zu verstehen. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe der von Kathy Wigge entwickelten „**Vier Säulen der inneren Balance**“ Ihren Alltag aktiv und positiv beeinflussen können, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Dadurch werden Sie Ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen in Zukunft mit mehr Leichtigkeit begegnen können.

## Fazit

Der Schlüssel zu inneren Balance liegt nicht im Außen, sondern in uns. Nutzen Sie Ihr innewohnendes Potenzial, um die Herausforderungen des 21. Jahrhundert zu meistern.

-----

## Bitte mitbringen

- > \* Stift und Block für Notizen! (Der Vortrag kann weder rausgegeben noch abfotografiert werden. Zu manchen Inhalten gibt es Arbeitsblätter, Handouts, gestaltete Postkarten oder eine kurze schriftliche Zusammenfassung)
- > Bequeme Kleidung
- > Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden)
- > Kleidung für den Aufenthalt in der Natur (Turn- oder Wanderschuhe)



## Übernachtung/Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld.

Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Kloster-gelände über ein eigenes einfaches Tagungs-haus. Dort findet auch das Seminar statt.

Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Zimmer

Das Haus St. Benedikt ist die ehemalige Benediktinerinnenabtei Maria Heimsuchung und verfügt über 32 Einzelzimmer (mit eigener Dusche/WC) im klösterlichen Stil.

Das **neue Gästehaus** bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

116,00 € im EZ mit eigener Dusche/WC.  
8,00 € im 1/2 DZ mit eigener Dusche/WC.

## Anreise

- > mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln)  
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.
- > mit der Bahn (bis zum Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## **Bildungsurlaub**

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 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.



## **Sonstiges**

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## **Sicherheit**

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.