

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 Widerstandskraft zu stärken 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.

Was Sie erwartet

In **drei Etappen** lernen Sie, wie Sie durch **neurowissenschaftliche Erkenntnisse**

Seminarnummer: 817627
Termin: 11. bis 15.10.2027
Seminardauer: Montag 12:30 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
Ort: Kloster Steinfeld, Kall
Preis: 975,00 € inkl. Ü/VP (DZ)
EZ-Zuschlag: 114,00 €
1.175,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen:

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

> Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

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)

Ihr Wohlbefinden steigern und einen gesunden, positiven Lebensstil etablieren können.

Das Seminar setzt sich aus **wissenschaftlichem Input, praktischen Übungen** im kognitiven, mentalen und kommunikativen Bereich sowie dem **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
- > Den Einfluss des Unbewussten und der Emotionen entdecken
- > Eigene Bedürfnisse und Quellen der Zufriedenheit erkennen

Etappe 3: Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern – Ihr Potenzial entfalten

- > Gelassenheit und Selbstvertrauen durch Resilienz stärken
- > Kommunikation und soziale Interaktionen bewusster gestalten
- > Eigene Ziele entwickeln und Veränderungen aktiv angehen

Nutzen

Die neurowissenschaftlichen Impulse helfen Ihnen, die Zusammenhänge von innerer Balance und Wohlbefinden besser zu verstehen. Sie lernen, wie Sie mithilfe 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 können Sie Ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen in Zukunft mit mehr Leichtigkeit begegnen.

Fazit

Der Schlüssel zu innerer Balance liegt nicht allein im Außen, sondern auch in uns selbst. Nutzen Sie Ihr innewohnendes Potenzial, um die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu meistern.

Bitte mitbringen

- > Stift und Block für Notizen! (*Die Vortragsfolien können weder herausgegeben noch abfotografiert werden. Zu manchen Inhalten gibt es Arbeitsblätter, Handouts oder gestaltete Postkarten. Es gibt kein Skript.)
- > Bequeme Kleidung
- > Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden)
- > Kleidung für den Aufenthalt in der Natur (Turn- und/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 verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

(<http://www.kloster-steinfeld.de>)

Zimmer:

Das **neue Gästehaus** bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard.

Verpflegung:

Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Seminarzeiten

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

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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/Sicherheit

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

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.