BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Perspektive 60

Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

Bildungsurlaub/Bildungszeit im Kloster Springiersbach

Für viele Menschen nimmt der Beruf eine zentrale Rolle im Leben ein. Und irgendwann ist es soweit! Ob wir es wollen oder nicht, irgendwann stellen Sie fest: der Herbst in unserem Berufsleben ist gekommen. Das Ende des Berufslebens ist nicht mehr theoretisch, es rückt näher. Sie realisieren, dass sich mit zunehmenden Alter Ihre Wertigkeiten und Motive verschieben.

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
- Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die Arbeitswelt um mich herum wandelt?
- Wie kann ich die restlichen Jahre „gelungen“ gestalten und attraktive Perspektiven für die kommenden Jahre finden?
- Wie behalte ich die Flexibilität und die Kraft, mich neuen Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich ggf. alte, mir wichtige Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?
- Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?
- Das Ende des Berufslebens erscheint (vielleicht) verlockend. Aber was genau geschieht bis dahin und „danach“?

Am Ende des Berufslebens werden Fragen von Abschied und Neubeginn immer präsenter. Wie beende ich eine prägende Lebensphase für mich und mein Umfeld – und wie kann sich eine neue frei entfalten? Wie kann ich darauf vertrauen, dass sich auch im Alter schöne Dinge zeigen?

Seminarablauf

Sie reflektieren die oben angeführten Fragen und erfahren, wie Sie Ihre Arbeit motiviert mit Herzintelligenz und Freude gestalten können. Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Ängsten und Sorgen ebenso Raum wie Ihren besonderen Erfahrungen und Fähigkeiten. Sie erleben, wie Sie die Herausforderungen des beruflichen Herbstes mit Achtsamkeit angehen können und gerade diese entscheidende Phase Ihres (Berufs-)Lebens für Sie und Ihren Arbeitgeber zu einer win-win-Situation machen.

Ich denke nie an die Zukunft - Sie kommt schon früh genug
(Albert Einstein)

Seminar-Nr.:	883826
Termin:	19.10. – 23.10.2026
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Seminarkosten:	855,00 € (Ü/VP) 1.055,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Seminarleitung:	Andreas Müller (vor. Neimcke)

Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching.

Teilnehmendenzahl: 10-18
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Motivation, um in Ihrem Berufsumfeld weiterhin engagiert arbeiten zu können.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun, um in dieser wichtigen Lebensphase für alle sinnstiftend agieren zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie erarbeiten, wie Sie Ihre berufliche (Lebens-) Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einbringen können.
- Sie reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit Ihnen und Ihrem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.

Seminarumfeld

- Das Kloster liegt in ruhiger Lage unmittelbar am Wald ca. 2 Kilometer von der Mosel entfernt. Die Natur unterstützt erheblich den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind kurze Themenspaziergänge mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des (ehemaligen) Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf**.** Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.
Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 40,- €).

Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Mittagessen am Montag um 12.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt dann am Montag um 13.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, wenn man nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein will,
- Schreibzeug

Für die Zeiten draußen

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung
- gute Schuhe, ggf. Wanderschuhe
- ggf. Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel (je nach Wetterlage)
- Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- James Baraz, Joshana Alexander: Freude - Erfüllt und glücklich leben
- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichsein
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Osho: Freude
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Desmond Tutu, Tenzin Gyatso: Das Buch der Freude
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

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, 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/Bildungszeit

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/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.
Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.
Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Lebe jeden Tag zu Ende und dann Schluss damit. Du hast getan, was du konntest. Einige Fehler und Wunderlichkeiten haben sich sicherlich eingeschlichen; vergiss sie sobald wie möglich, denn morgen ist ein neuer Tag. Beginne ihn mit fröhlichem Sinn und einem Überschuss an Mut und Selbstvertrauen, damit dein alter Unsinn und deine Enttäuschungen dich nicht länger belasten können. Du hast jeden Tag von Neuem die Chance, Großes zu vollbringen. Nütze sie!
(Ralph Waldo Emerson)