



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

12. bis 16. Oktober 2026
Hamburg

Sie möchten Ihre Ressourcen stärken und neue Achtsamkeitsrituale täglich einüben? Sie suchen nach Impulsen zum Thema „Achtsam leben und arbeiten“? Sie wünschen sich eine Auszeit in einer, attraktiven Stadt und an besonderen Tagungsorten? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Strategien und Methoden für Ihren beruflichen und familiären Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit Ihrem Körper. Neben thematischen Vorträgen und Impulsen lernen Sie auch verschiedene Yogastile (Yin Yoga, Kundalini Yoga, Yoga und Klang) sowie Meditations-techniken für den Alltag kennen. Der Tagungsort ist eine umgebaute, stylische Fabrik aus dem Jahr 1900 in Ottensen mit eigener Küche und viel Raum und Licht. An zwei Tagen werden wir zudem in der Kirche der Stille sein (www.kirche-der-stille.de).

MONTAG, 12.10.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Mein Bezug zum Thema Kennenlernen und Einführung ins Seminar
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“? Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag? Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Achtsamkeit und das Konzept der Resilienz Vortrag und Austausch
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit und Mentales Training

DIENSTAG, 13.10.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie? Körperarbeit und Impulse
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Meine Gesundheit und ich Ist-Analyse und Impulse
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Meine Arbeit und ich Ist-Analyse und Impulse
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit: Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Die Bedeutung von Entspannungstechniken

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER
262606

VERANSTALTUNGSTORT

Studio

Gaußstraße 60 · 22765 Hamburg

www.dwcimage.com

Kirche der Stille

Helenenstraße 14A · 22765

Hamburg [www.kirche-der-](http://www.kirche-der-stille.de)

[stille.de](http://www.kirche-der-stille.de)

KURSLEITUNG



Nicole Richter

Arbeits- und Organisationspsychologin (MA),
Yogalehrerin (Kundalini- und Yin Yoga)

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter

nicole.richter@kircheundgesellschaft.de

02304. 755 -234

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON) 395€

(Komplettes Yoga- und Seminarprogramm,
inkl. frischem Obst, Bio-Tee, fairem Kaffee
und Wasser). Die An- und Abreise sowie die
Unterbringung erfolgen in Eigenregie.

TAGUNGSSEKRETARIAT | ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Anke Engelmann

T. 02304. 755 -230 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)

anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 01.09.2026

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie
erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung.
Bitte über-weisen Sie die Tagungskosten auf
das in der Rechnung angegebene Konto. Bei
einer Absage später als zwei Wochen vor
Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei
einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von
100% berechnet. Datenschutzbestimmungen
und AGB finden Sie hier.

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-
Anmeldung finden Sie [hier](#).

MITTWOCH, 14.10.2026 • KIRCHE DER STILLE

9.00 Uhr	Stille entdecken Yoga-Praxis im Schweigen
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Achtsam leben und arbeiten Theoretische Impulse per Audio Einzel- und Kleingruppenarbeit und Reflexion des Gehörten
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Achtsam und gegenwärtig sein – Eine meditative Haltung einnehmen in Beruf und Alltag Anleitung, Vortrag und Übungen
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit: Yin Yoga und Klang

DONNERSTAG, 15.10.2026 • KIRCHE DER STILLE

9.00 Uhr	Kraftvolle Kundalini-Yogapraxis Theoretischer Impuls und Kennenlernen einer weiteren Yogaform
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Spiritualität als Ressource Vortrag und Austausch
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Kunst als Ressource – Besuch der Kunsthalle Hamburg Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Kunst Einzelarbeit und Austausch im Plenum
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Achtsamkeit mit Kunst etablieren – in Meditation schweigend Ideen spinnen Einzelarbeit und Austausch im Plenum

FREITAG, 16.10.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Ressourcen stärkende Rituale Körperarbeit – Verfestigung des Gelernten
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Zeit – ein kostbares Gut Impulse zum Thema Achtsame Zeitgestaltung im Beruf und Alltag
12.15 Uhr	Mittagspause
12.45 Uhr	Weisheit manifestieren? Integration des Gelernten in den Alltag Austausch im Plenum
13.30 Uhr	Ausblick, Auswertung, Abschluss
14.15 Uhr	Ende des Seminars

Die Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsge-
setz als Bildungsurlaub anerkannt in NRW, Hamburg, Brandenburg,
Niedersachsen und Bremen und wendet sich an Menschen aller
Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist
auf 15 Personen begrenzt. Anerkennungen in anderen Bundeslän-
dern bestehen, bzw. können beantragt werden. Bei Fragen sprechen
Sie uns an.