eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

Bildungsurlaub

14. bis 19. Februar 2027
Haus Meedland, Langeoog

In unserem beruflichen und privaten Leben stehen wir tagtäglich vor den unterschiedlichsten Herausforderungen. Diese können uns fordern und bereichern, aber auch überfordern. Dabei kann es helfen, immer wieder in einen guten Kontakt mit sich und dem eigenen Körper zu kommen, die eigenen Kräfte und Ressourcen zu spüren und diese zu stärken. Wenn wir üben, mit uns selbst achtsam und bewusst umzugehen, beginnen wir eine innere Transformation, die auch positiv auf unser berufliches Umfeld, die Natur und die Welt wirken kann.

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper. Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Yoga, Entspannungs und Atemtechniken sowie Meditationen, eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt. Vielleicht ein erster Schritt für einen ressourcenschonenden Umgang mit sich selbst.

Die Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW als Bildungsurlaub (Mo–Fr) auch in Niedersachsen, Berlin und Bremen anerkannt und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf maximal 11 Personen begrenzt.

SONNTAG, 14. FEBRUAR 2027 · *ANKOMMEN*

bis 17.00 Uhr	Ankommen und Begrüßung
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	**Kreatives Kennenlernen, Informationen und Organisatorisches**

MONTAG, 15. FEBRUAR 2027 · *WISSEN SAMMELN – ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG*

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	**Mein Bezug zum Thema** Einführung ins Seminar Praxis mit Yogaimpulsen
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	**Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“?** Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag? Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 Uhr	**Körperarbeit und mentales Training**
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	**Achtsamkeit mitten im Leben und das Konzept der Resilienz** Reflektion und Vertiefung durch praktische Übungen für Beruf und Alltag

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 272602

VERANSTALTUNGSORT
Haus Meedland
Gartenstraße 3 · 26465 Langeoog
www.haus-meedland.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)
890€ (inkl. Vollverpflegung, Übernachtung im Einzelzimmer, Yoga- und Seminarprogramm)
eigene Anreise

TAGUNGSSEKRETARIAT | ANMELDUNG
Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Iris Endlicher
T. 02304. 755 -230 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)
iris.endlicher@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen 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**.

DIENSTAG, 16. FEBRUAR 2027 · *GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN*

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	**WohlerGEHEN** Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	**Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie?** Kraftvolle Yogapraxis
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 Uhr	**Gesunde Arbeit?!** Vortrag und Ist-Analyse des eigenen beruflichen Umfelds
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	**Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren** Die Bedeutung von Entspannungstechniken Vortrag und Impuls

MITTWOCH, 17. FEBRUAR 2027 · *GERECHTIGKEIT IN DER WELT UND IN UNSEREM ALLTAG*

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	**Diskriminierung? Welche Diskriminierung?** Geschlechtergerechtigkeit und Rollenstereotype im Berufs- und Alltagsleben Vortrag und Austausch
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	**Selbstwert entdecken und schützen** Kraftvolle Yogapraxis
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 Uhr	**Work-Life-Balance** Ein Blick auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf Vortrag und Austausch
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	**Work-Life-Balance** Hintergründe und Gestaltungsmöglichkeiten Filmimpuls und Diskussion

DONNERSTAG, 18. FEBRUAR 2027 · *SPIRITUALITÄT ALS RESSOURCE*

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	**Spiritualität als Ressource** Vortrag und Austausch
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	**Stille entdecken** Ruhige Yoga-Praxis
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 Uhr	**Von der Vision zur Wirklichkeit –** **Im Schweigen Ideen spinnen** Vortrag und Einzelarbeit
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	**Die Kraft der eigenen Stimme** Yin Yoga und Gesang als Entspannungsmethode

FREITAG, 19. FEBRUAR 2027 · *WEISHEIT MANIFESTIEREN*

7.00 Uhr	**Ressourcen stärkende Rituale** Körperarbeit – Verfestigung des Gelernten Kundalini- & Yin Yoga, Atemtechniken u.v.m.
8.30 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	**Think positive!** Zur Bedeutung von positiven Gedanken in Beruf und Alltag Impulsvortrag
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	**Weisheit manifestieren** Integration des Gelernten in den Alltag Impuls, Einzelarbeit, später Plenum
12.15 Uhr	Mittagssnack
12.45 Uhr	Auswertung und Abschluss
14.15 Uhr	Ende des Seminars

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen – und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..

Titelbild: ©EvgeniT_pixabay