



## Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

20. bis 24. April 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 Vorträgen, Yoga- und Meditations-einheiten lernen Sie auch die Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung zu Themen wie Work-Life-Balance oder Resilienz 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](http://www.kirche-der-stille.de)).

### MONTAG, 20.04.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

|           |                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.00 Uhr | <b>Mein Bezug zum Thema</b><br>Kennenlernen und Einführung ins Seminar                                                                      |
| 10.30 Uhr | Kaffee- und Teepause                                                                                                                        |
| 10.45 Uhr | <b>Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“?</b><br><b>Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag?</b><br>Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch |
| 12.15 Uhr | Mittagspause                                                                                                                                |
| 13.15 Uhr | <b>Achtsamkeit und das Konzept der Resilienz</b><br>Vortrag und Vertiefung durch<br>Systemische Strukturaufstellung                         |
| 14.45 Uhr | Kaffee- und Teepause                                                                                                                        |
| 15.00 Uhr | <b>Körperarbeit und Mentales Training</b>                                                                                                   |

### DIENSTAG, 21.04.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

|           |                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 Uhr  | <b>Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie?</b><br>Körperarbeit und Impulse                         |
| 10.30 Uhr | Kaffee- und Teepause                                                                                   |
| 10.45 Uhr | <b>Meine Gesundheit und ich</b><br>Systemische Strukturaufstellung                                     |
| 12.15 Uhr | Mittagspause                                                                                           |
| 13.15 Uhr | <b>Meine Arbeit und ich</b><br>Systemische Strukturaufstellung                                         |
| 14.45 Uhr | Kaffee- und Teepause                                                                                   |
| 15.00 Uhr | <b>Körperarbeit: Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren</b><br>Die Bedeutung von Entspannungstechniken |

## ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 262602

### VERANSTALTUNGSORT

#### Studio

Gaußstraße 60 · 22765 Hamburg

[www.dwcimage.com](http://www.dwcimage.com)

#### Kirche der Stille

Helenenstraße 14A · 22765 Hamburg

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

### KURSLEITUNG



Nicole Richter

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



Annette Noll

Diplom-Sozialökonomin, Logopädin,  
Systemisch Psychologische Coach und  
Strukturaufstellerin nach Syst®

### GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter

[nicole.richter@kircheundgesellschaft.de](mailto: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.

## MITTWOCH, 22.04.2026 · KIRCHE DER STILLE

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

## DONNERSTAG, 23.04.2026 · KIRCHE DER STILLE

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

## FREITAG, 24.04.2026 · STUDIO GAUSSSTRASSE

|           |                                                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 Uhr  | <b>Ressourcen stärkende Rituale</b><br>Körperarbeit – Verfestigung des Gelernten                                            |
| 10.30 Uhr | Kaffee- und Teepause                                                                                                        |
| 10.45 Uhr | <b>Zeit – ein kostbares Gut</b><br>Systemische Strukturaufstellung zum<br>Thema Achtsamkeit und Zeit<br>Austausch im Plenum |
| 12.15 Uhr | Mittagspause                                                                                                                |
| 12.45 Uhr | <b>Weisheit manifestieren?</b><br>Integration des Gelernten in den Alltag<br>Austausch im Plenum                            |
| 13.30 Uhr | <b>Ausblick, Auswertung, Abschluss</b>                                                                                      |
| 14.15 Uhr | Ende des Seminars                                                                                                           |

## 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: 20.02.2026**

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](#).



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..

