



Winterzeit und Weite

Ein Seminar für Selbstfürsorge und Achtsamkeit auf der Winterinsel Baltrum

1.– 6. Februar 2026
Sonnenhütte Baltrum

Auszeit für die Seele – mitten im Winter auf Baltrum

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im beruflichen wie privaten Alltag zur Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz.

Die Nordseeinsel Baltrum bietet im Winter einen ruhigen Rahmen für konzentriertes Arbeiten an Themen der persönlichen und beruflichen Balance. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Achtsamkeit, Selbstfürsorge und der konstruktive Umgang mit Belastungen im Berufsalltag.

Anhand von praxisorientierten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Elementen der Bewegung und kreativen Reflexionsphasen setzen sich die Teilnehmenden mit den eigenen Ressourcen, Grenzen und Handlungsmöglichkeiten auseinander. Ziel ist es, Wege zu mehr innerer Ruhe, Resilienz und Klarheit im beruflichen Kontext zu entwickeln.

Die ruhige Umgebung der Insel unterstützt den Lernprozess, indem sie Raum für bewusste Pausen, Selbstreflexion und den Austausch in der Gruppe bietet.

SONNTAG, 1. FEBRUAR 2026

bis 12.30 Uhr	Anreise
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Begrüßung, thematische Einführung in das Seminar, Plenum
14.45 Uhr	Kreatives Kennenlernen, Erwartungen, Plenum
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	Erkundung der Insel
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

MONTAG, 2. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Morgenritual am Strand (Atem & Bewegung)
09.45 Uhr	Impuls: „Was heißt Auszeit für mich?“ – Achtsamkeitsübungen
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.00 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	Geführter Spaziergang durch die Dünen, bewusstes Gehen in Stille
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Meditation
20.00 Uhr	Ausklang des Tages

DIENSTAG, 3. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Morgenritual am Strand (Atem & Bewegung)

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 262202

VERANSTALTUNGSORT

Sonnenhütte Baltrum
Westdorf 105 · 26579 Baltrum

REFERENT

Christian Graf

**VERANSTALTUNGSLEITUNG |
GESAMTVERANTWORTUNG**

Christian Graf

Referent für nachhaltige Bildung
Fachbereichsleitung Umwelt + Soziales

T. 02304. 755 -310

M. 0151. 53561651

christian.graf@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

In der Teilnahmegebühr von 950 € sind die Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension und alle Seminarkosten enthalten. Die Anreise erfolgt selbstständig.

ANMELDUNG

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

Sabine Mathiak

T. 02304. 755 -342 (Mo–Fr 9–16 Uhr)

sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR 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 vier Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage zwei Wochen vor Beginn werden 100% Storno berechnet.

Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie [hier](#).

INTERNET

Informationen und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).

09.45 Uhr

**Impuls: „Die Kraft der Natur im Winter“ –
Sammeln von Naturmaterialien**

12.30 Uhr

Mittagessen/Pause

15.00 Uhr

Kaffeetrinken

15.30 Uhr

Zeit der Dankbarkeit – eine Landkarte

18.00 Uhr

Abendessen

19.30 Uhr

**Meine Befindlichkeit im Winter –
eine Insel-Symbolübung**

20.15 Uhr

Ausklang des Tages

MITTWOCH, 4. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr

Morgenritual am Strand (Atem & Bewegung)

09.45 Uhr

**Impuls: „Verbundenheit mit mir und anderen“ –
Partnerübungen, Austausch**

12.30 Uhr

Mittagessen/Pause

15.00 Uhr

Kaffeetrinken

15.30 Uhr

Im Rhythmus der Natur – „Der Gezeitenpfad“

18.00 Uhr

Abendessen

19.30 Uhr

Geschichten von der Insel

20.15 Uhr

Ausklang des Tages

DONNERSTAG, 5. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr

Morgenritual am Strand (Atem & Bewegung)

09.45 Uhr

**Impuls: „Meine inneren Kraftquellen“ –
kreative Collage**

12.30 Uhr

Mittagessen/Pause

15.00 Uhr

Kaffeetrinken

15.30 Uhr

Zeit für Rückzug – Spaziergang allein

18.15 Uhr

Abendessen

19.30 Uhr

„Dankbarkeit & Vision“ – feierlicher Abschlussabend

20.15 Uhr

Ausklang des Tages

FREITAG, 6. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr

Morgenritual am Strand (Atem & Bewegung)

09.45 Uhr

Impuls: „Innehalten & Mitnehmen“

12.30 Uhr

Mittagessen

13.30 Uhr

„Was nehme ich mit?“ – Abschlussreflexion

15.15 Uhr

Rückfahrt der Fähre – Ende des Seminars