



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit
in die eigene Kraft

14. bis 19. Juni 2026
Friesenhof, Norderney

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 Norderney 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 anerkannt und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf maximal 11 Personen begrenzt.

SONNTAG, 14. JUNI 2026 • ANKOMMEN

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

MONTAG, 15. JUNI 2026 • WISSEN SAMMELN – ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Mein Bezug zum Thema Einführung ins Seminar Praxis mit Yogaimpulsen
10.00 Uhr	Kaffee- und Teepause
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 262603

VERANSTALTUNGSORT

Friesenhof

Benekestraße 55 • 26548 Norderney

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)

850€ (inkl. Vollverpflegung, Übernachtung im Einzelzimmer, Yoga- und Seminarprogramm)
eigene Anreise

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: 14.04.2026

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](#).

DIENSTAG, 16. JUNI 2026 • GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	WohlerGEHEN Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung
10.00 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. JUNI 2026 • 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 in aktuelle Studien zur 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. JUNI 2026 • 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



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 | Bild: IO_B_020-1024x682_Inseloase

FREITAG, 19. JUNI 2026 • 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	Kaffee- und Teepause
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

