



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit
in die eigene Kraft

13. November 2023
13.00 Uhr

—
17. November 2023
15.00 Uhr

In unserem beruflichen und privaten Alltag 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 seinem 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, unsere Umwelt und unsere Welt wirken kann.

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie stark machen in stressigen Situationen im beruflichen Alltag oder anderen überfordernden Situationen. Sie erwerben wichtiges Wissen und praktische Mittel für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper – auch ein Weg hin zu einem wertschätzenden Miteinander und bewusste Beziehungsgestaltung. 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 anerkannt und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf 12 Personen begrenzt.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSSORT

Haus Meedland, Langeoog
www.haus-meedland.de

Die Anreise erfolgt eigenständig.

KURSLEITUNG



Julia Borries
Sozialwissenschaftlerin (MA)
Leitung Erwachsenenbildung Ev. Kirchenkreis
Recklinghausen
Yogalehrerin (720 UStd, BYV)



Nicole Richter
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)
Yogalehrerin
Leiterin des Fachbereichs
„Frauen Männer Vielfalt“/IKG

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Julia Borries
Julia.Borries@ekvw.de
T. 02361.206-503

Eine Kooperationsveranstaltung der Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Recklinghausen und des IKG.

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Tagungsgebühr: 250,00 €
Übernachtung EZ und Vollpension: 450,00 €
Gesamt: 700,00€

ANMELDUNG

Ev. Kirchenkreis Recklinghausen
Limperstr. 15 · 45657 Recklinghausen

Jennifer Cetera
(Tagungssekretariat 9-14 Uhr)
T. 02361.206-104
jennifer.cetera@ekvw.de
www.kirchenkreis-re.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Anmeldeschluss: **18.10.2023**

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.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

MONTAG, 13.11.2023 · ANKOMMEN UND WISSEN SAMMELN – ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

bis 13.00 Uhr	Ankommen und Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr	Mein Bezug zum Thema Kennenlernen und Einführung ins Seminar mit Yogaimpuls <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
15.30 – 16.00 Uhr	Kaffee- und Teepause
16.00 – 17.45 Uhr	Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“? Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag? Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
18.00 – 19.30 Uhr	Abendessen und Pause
19.30 – 21.00 Uhr	Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Fokus auf den eigenen Atem Körperarbeit und mentales Training <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
21.00 Uhr	Abendausklang

DIENSTAG, 14.11.2023 · GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

7.30 Uhr	Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 – 10.30 Uhr	Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie? Impuls und Austausch Yogapraxis <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	WohlerGEHEN Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
13.00 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Gesunde Arbeit?! Impuls und Ist-Analyse des eigenen beruflichen Umfelds <i>Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Körperarbeit und Mentales Training/Einführung in Entspannungstechniken <i>Julia Borries</i>

MITTWOCH, 15.11.2023 · GERECHTIGKEIT IN DER WELT UND IN UNSEREM ALLTAG

7.30 Uhr	Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag mit Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 – 10.30 Uhr	Diskriminierung? Welche Diskriminierung? Geschlechtergerechtigkeit und Rollenstereotype im Berufs- und Alltagsleben Austausch <i>Nicole Richter</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Selbstwert entdecken und schützen Kraftvolles Yoga <i>Julia Borries</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Work-Life-Balance Ein Blick in aktuelle Studien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf Impuls und Austausch <i>Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 21.30 Uhr	Work-Life-Balance Filmimpuls Diskussion Anschließend Abendmeditation und Entspannungstechnik <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>

DONNERSTAG, 16.11.2023 · FRIEDEN ALS VISION FÜR ALLE FACETTEN DES LEBENS

7.30 Uhr	Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag mit Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 – 10.30 Uhr	„Wo sich Frieden und Gerechtigkeit küssen“ Theologischer Impuls und Bezug zu Berufs- und Privatleben Austausch <i>Nicole Richter</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeit etablieren Von der Vision zur Wirklichkeit In Meditation schweigend Ideen spinnen <i>Nicole Richter</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	So kann es gehen! Kraftvolle Yogapraxis <i>Julia Borries</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Die Kraft des Kluges Einführung in die Klangschalenpraxis als Entspannungsmethode

FREITAG, 17.11.2023 · DEIN GEIST HAT DICH GESUND GEMACHT! POSITIVES DENKEN

7.30 Uhr	Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag mit Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 – 10.30 Uhr	Think positive! Zur Bedeutung von positiven Gedanken in Beruf und Alltag <i>Nicole Richter</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Weisheit manifestieren? Integration des Gelernten in den Alltag <i>Nicole Richter</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.00 Uhr	Ausblick, Auswertung, Abschluss des Seminars <i>Julia Borries, Nicole Richter</i>
15.00 Uhr	Ende der Veranstaltung/ Abreise