



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

11. März 2024
13.00 Uhr
—
15. März 2024
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 13 Personen begrenzt.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

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

Nicole Richter
nicole.richter@kircheundgesellschaft.de
T. 02304.755-234

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

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Straße 25 · 58239 Schwerte
Anke Engelmann (Mo-Fr 9-16 Uhr)
T. 0234.755-230
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZURANMELDUNG

Anmeldeschluss: 1.2.2024

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.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie hier.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW.

Bei Fragen sprechen Sie uns an.

MONTAG, 11.03.2024 · 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 Julia Borries, Nicole Richter
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 Julia Borries, Nicole Richter
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 Julia Borries, Nicole Richter
21.00 Uhr	Abendausklang

DIENSTAG, 12.03.2024 · 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 Julia Borries, Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	WohlerGEHEN Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung Julia Borries, Nicole Richter
13.00 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Gesunde Arbeit?! Impuls und Ist-Analyse des eigenen beruflichen Umfelds Nicole Richter
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Körperarbeit und Mentales Training/Einführung in Entspannungstechniken Julia Borries

MITTWOCH, 13.03.2024 · 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 Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Selbstwert entdecken und schützen Kraftvolles Yoga Julia Borries
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 Nicole Richter
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 21.30 Uhr	Work-Life-Balance Filmimpuls Diskussion Anschließend Abendmeditation und Entspannungstechnik Julia Borries, Nicole Richter

DONNERSTAG, 14.03.2024 · 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 Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeit etablieren Von der Vision zur Wirklichkeit In Meditation schweigend Ideen spinnen Nicole Richter
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	So kann es gehen! Kraftvolle Yogapraxis Julia Borries
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Die Kraft des Kluges Einführung in die Klangschalenpraxis als Entspannungsmethode

FREITAG, 15.03.2024 · 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 Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Weisheit manifestieren? Integration des Gelernten in den Alltag Nicole Richter
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.00 Uhr	Ausblick, Auswertung, Abschluss des Seminars Julia Borries, Nicole Richter
15.00 Uhr	Ende der Veranstaltung/Abreise