



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

3. Februar 2025

14.00 Uhr

—

8. Februar 2025

14.00 Uhr

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 Langeoog 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 und Aufstellungsarbeit 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.

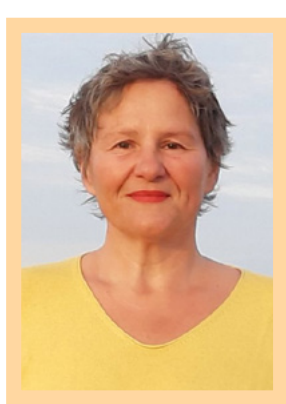
ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

Haus Meedland, Langeoog
www.haus-meedland.de

Die Anreise erfolgt eigenständig.

KURSLEITUNG



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



Nicole Richter
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)
Yogalehrerin

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

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

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Im Preis enthalten:
Vollverpflegung (3 Mahlzeiten) und
5 Übernachtungen im EZ,
das vollständige Seminarprogramm
inkl. Yoga-Equipment.
Gesamt: **850,00 €**

ANMELDUNG

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

Anke Engelmann (Tagungssekretariat)
T. 02304.755-230 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 9. Januar 2025

Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt.

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 Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. Bei Fragen sprechen Sie uns an.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. Bei Fragen sprechen Sie uns an.

MONTAG, 3. FEBRUAR 2025 · ANKOMMEN UND WISSEN SAMMELN – ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

Bis 14.00 Uhr	Ankommen und Begrüßung
14.00 – 15.30 Uhr	Mein Bezug zum Thema Kennenlernen und Einführung ins Seminar ab 15.00 Uhr Praxis mit Yogaimpuls <i>Annette Noll, 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>Annette Noll, 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 Vortrag, Austausch und Mentales Training <i>Annette Noll, Nicole Richter</i>
21.00 Uhr	Abendausklang

DIENSTAG, 4. FEBRUAR 2025 · GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

7.30 Uhr	Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag – Gedankenimpuls
9.00 – 10.30 Uhr	Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie? Vortrag mit Aufstellungsübung und Austausch <i>Annette Noll</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	WohlerGEHEN Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung <i>Annette Noll, Nicole Richter</i>
13.00 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Gesunde Arbeit?! Vortrag und Ist-Analyse des eigenen beruflichen Umfelds <i>Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 21.30 Uhr	Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Die Bedeutung von Entspannungstechniken Vortrag und Impuls <i>Nicole Richter</i>

MITTWOCH, 5. FEBRUAR 2025 · 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 Gedankenimpuls
9.00 – 10.30 Uhr	Diskriminierung? Welche Diskriminierung? Geschlechtergerechtigkeit und Rollenstereotype im Berufs- und Alltagsleben Vortrag und Austausch <i>Nicole Richter</i>
10.30 – 11.00 Uhr	Pause
11.00 – 12.30 Uhr	Selbstwert entdecken und schützen Vortrag mit Aufstellungsarbeit und Austausch <i>Annette Noll</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Work-Life-Balance – Ein Blick in aktuelle Studien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf Vortrag und Austausch <i>Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Work-Life-Balance: Anspannung und Entspannung in Praxis <i>Annette Noll</i>

DONNERSTAG, 6. FEBRUAR 2025 · 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 Gedankenimpuls
9.00 – 10.30 Uhr	„Wo sich Frieden und Gerechtigkeit küssen“ Theologischer Impuls und Bezug zu Berufs- und Privatleben Vortrag und 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 Vortrag und Einzelarbeit <i>Annette Noll, Nicole Richter</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Der Achtsamkeit Raum geben in Beruf und Alltag geben Vortrag mit Aufstellungsarbeit und Austausch <i>Annette Noll</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Die Kraft des Klanges Klang als Entspannungsmethode <i>Nicole Richter</i>

FREITAG, 7. FEBRUAR 2025 · 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 Gedankenimpuls
9.00 – 10.30 Uhr	Think positive! Zur Bedeutung von positiven Gedanken in Beruf und Alltag Impulsvortrag <i>Nicole Richter</i>
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 12.30 Uhr	Positiv auf das eigene Leben schauen Vortrag mit Aufstellungsarbeit und Austausch <i>Annette Noll</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	Weisheit manifestieren? Integration des Gelernten in den Alltag Impuls und Einzelarbeit, später Plenum <i>Annette Noll, Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Yin Yoga und Meditation Vortrag und Praxis <i>Nicole Richter</i>

SAMSTAG, 8. FEBRUAR 2025 · AUFBRUCH INS LEBEN

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 10.30 Uhr	Meinen Standpunkt neu finden Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag <i>Annette Noll</i>
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 11.30 Uhr	Meinen Standpunkt neu finden Reflexion und Transfer in den familiären Alltag <i>Annette Noll</i>
11.45 – 12.30 Uhr	Auswertung des Seminars mit Yogaelementen <i>Annette Noll, Nicole Richter</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Abschluss und Abreise

