



# Mein roter Faden

## Achtsames Schreiben und Yoga zur eigenen (Berufs-)Biografie

8. – 12. September 2025  
Hamburg

Wie bin ich die Person geworden, die ich bin? Was bedeutet mir meine Arbeit? Welche Wünsche und Ziele sind mir im Laufe der Jahre verloren gegangen? An welchen Stellen möchte ich mich öffnen für neue Perspektiven? Das sind Fragen, die uns während der Bildungswoche beschäftigen werden. Wir suchen Orte auf, die kreatives Potenzial in uns freisetzen und schreiben kleine Texte, die festhalten, was uns inspiriert. Über tägliche Yogaübungen setzen wir uns mit unserem körperlichen und psychischen Empfinden auseinander.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle beruflich Tätigen, die sich auf kreative Weise mit den Möglichkeiten, Herausforderungen und Perspektiven ihrer Arbeit beschäftigen wollen, um dabei gleichzeitig Zugänge zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu entdecken.

Die Leitung des Seminars liegt bei einer Yoga-Lehrerin und Erwachsenenbildnerin sowie einem Theologen mit viel Erfahrung beim Schreiben eigener Texte.

Ausgangs- und Mittelpunkt ist ein Tagungshaus im Herzen der Hansestadt.

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 13 Personen begrenzt.

### MONTAG, 8. SEPTEMBER 2025

- 14.00 Uhr** Begrüßung  
**Mein Bezug zum Thema**  
Kennenlernen und Einführung ins Seminar
- 15.30 Uhr** Kaffee- und Teepause
- 16.00 Uhr** **Achtsamkeit, Resilienz & Co.**  
**Achtsam leben – wie soll das gehen?**
- 18.00 Uhr** Abendessen und Pause
- 19.30 Uhr** **Achtsames Schreiben**  
Vortrag und erste Übungen zum Achtsamen Schreiben
- 20.30 Uhr** **Yoga und Mentales Training**

### DIENSTAG, 9. SEPTEMBER 2025

- 8.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 Uhr** **Einstieg in den Tag – Achtsamkeit als Ritual einüben**  
**Mein roter Faden – Fokus Berufsleben**
- 10.30 Uhr** Pause
- 11.00 Uhr** **Mein roter Faden – Fokus Familienleben**  
Vortrag, Einzelarbeit und Austausch
- 13.00 Uhr** Mittagessen
- 15.30 Uhr** **Wie läuft es denn?**  
Literarische Impulse per Audio zu dem Roman „Laufen“ von Isabel Bogdan
- 18.00 Uhr** Abendessen
- 19.00 Uhr** **Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren**  
Yoga- und Schreibzeit am Ende des Tages

### MITTWOCH, 10. SEPTEMBER 2025

- 8.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 Uhr** **Einstieg in den Tag – Achtsamkeit als Ritual einüben**  
Literarischer Impuls: „Alle Zeit“ von Teresa Bücker  
Schreibzeit
- 10.30 Uhr** Pause
- 11.00 Uhr** **Wie kann eine radikal neue, sozial gerechtere Zeitkultur aussehen?**  
Impuls und Austausch
- 12.30 Uhr** Mittagessen
- 16.30 Uhr** **Achtsames Schreiben zum Thema Work-Life-Balance an ungewöhnlichen Orten**
- 18.00 Uhr** Abendessen
- 19.00 Uhr** **Work-Life-Balance: Anspannung und Entspannung in Praxis**  
Entspannungstechniken erlernen

### DONNERSTAG, 11. SEPTEMBER 2025

- 8.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 Uhr** **Besuch der Kirche der Stille in Altona**  
Vortrag Achtsamkeit und Alltagsrituale  
Schreibzeit
- 10.30 Uhr** Pause
- 11.00 Uhr** **Meinen roten Faden weiterspinnen – Fokus Berufsleben**  
Anleitung zum gemeinsamen Schreiben in Stille
- 13.00 Uhr** Mittagessen
- 14.00 Uhr** **Meinen roten Faden weiterspinnen – Fokus Familienleben**  
Anleitung zum gemeinsamen Schreiben in Stille
- 16.00 Uhr** Pause
- 16.30 Uhr** **Achtsamkeit als Ritual einüben**  
Yin Yoga und Atemmeditation
- 18.00 Uhr** Abendessen
- Ab 19.00 Uhr** Gemütliches Beisammensein

### FREITAG, 12. SEPTEMBER 2025

- 8.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 Uhr** **Einstieg in den Tag – Achtsamkeit als Ritual einüben**
- 10.30 Uhr** Pause
- 11.00 Uhr** **Meinen roten Faden weiterspinnen – Fokus Bürgerschaftliches Engagement**  
Anleitung zum gemeinsamen Schreiben in Stille
- 12.30 Uhr** Mittagessen
- 13.00 Uhr** **Reflektion des Gelernten**  
**Abschluss und Ende des Seminars**
- 14.30 Uhr** Ende des Seminars

## ORGANISATORISCHES

### VERANSTALTUNGSORT

St. Ansgar-Haus · Hamburg  
www.ansgarhaus-hamburg.de

Die Anreise erfolgt eigenständig.

### VERANSTALTUNGSLEITUNG

*Martin Treichel*  
Landesmännerpfarrer der EKvW

*Nicole Richter*  
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)  
Yogalehrerin (Yin- und Kundalini Yoga)  
Fachjournalistin (DFJS)

### GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

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

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Tagungsgebühr:	240,00 €
Übernachtung EZ:	300,00 €
Verpflegung Vollpension:	320,00 €
<b>Gesamt:</b>	<b>860,00 €</b>

### 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 ZUR ANMELDUNG

**Anmeldeschluss: 01.09.2025**  
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 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 gerne an.