



## Winterzeit und Weite

### Ein Seminar für Selbstfürsorge und Achtsamkeit auf der Winterinsel Baltrum

1.– 6. Februar 2026  
Sonnenhütte Baltrum

### Auszeit für die Seele – mitten im Winter auf Baltrum

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im beruflichen wie privaten Alltag zur Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz.

Die Nordseeinsel Baltrum bietet im Winter einen ruhigen Rahmen für konzentriertes Arbeiten an Themen der persönlichen und beruflichen Balance. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Achtsamkeit, Selbstfürsorge und der konstruktive Umgang mit Belastungen im Berufsalltag.

Anhand von praxisorientierten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Elementen der Bewegung und kreativen Reflexionsphasen setzen sich die Teilnehmenden mit den eigenen Ressourcen, Grenzen und Handlungsmöglichkeiten auseinander. Ziel ist es, Wege zu mehr innerer Ruhe, Resilienz und Klarheit im beruflichen Kontext zu entwickeln.

Die ruhige Umgebung der Insel unterstützt den Lernprozess, indem sie Raum für bewusste Pausen, Selbstreflexion und den Austausch in der Gruppe bietet.

#### SONNTAG, 1. FEBRUAR 2026

bis 12.30 Uhr	Anreise
12.30 Uhr	Mittagessen
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Begrüßung, thematische Einführung in das Seminar, Plenum</b>
<b>14.45 Uhr</b>	<b>Kreatives Kennenlernen, Erwartungen, Plenum</b>
15.30 Uhr	Kaffeepause
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Erkundung der Insel</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

#### MONTAG, 2. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
<b>09.00 Uhr</b>	<b>Morgenritual am Strand (Atem &amp; Bewegung)</b>
<b>09.45 Uhr</b>	<b>Impuls: „Was heißt Auszeit für mich?“ – Achtsamkeitsübungen</b>
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.00 Uhr	Kaffeetrinken
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Geführter Spaziergang durch die Dünen, bewusstes Gehen in Stille</b>
18.00 Uhr	Abendessen
<b>19.00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
20.00 Uhr	Ausklang des Tages

#### DIENSTAG, 3. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
<b>09.00 Uhr</b>	<b>Morgenritual am Strand (Atem &amp; Bewegung)</b>

# ORGANISATORISCHES

**VERANSTALTUNGSNUMMER** 262202

**VERANSTALTUNGSORT**

Sonnenhütte Baltrum  
Westdorf 105 · 26579 Baltrum

**REFERENT**

Christian Graf

**VERANSTALTUNGSLEITUNG |  
GESAMTVERANTWORTUNG**

*Christian Graf*

Referent für nachhaltige Bildung  
Fachbereichsleitung Umwelt + Soziales

T. 02304. 755 -310

M. 0151. 53561651

christian.graf@kircheundgesellschaft.de

**TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)**

In der Teilnahmegebühr von 549 € sind die Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension und alle Seminarkosten enthalten. Die Anreise erfolgt selbstständig.

**ANMELDUNG**

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

*Sabine Mathiak*

T. 02304. 755 -342 (Mo–Fr 9–16 Uhr)

sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

**HINWEISE ZUR ANMELDUNG**

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 vier Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage zwei Wochen vor Beginn werden 100% Storno berechnet.

Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie [hier](#).

**INTERNET**

Informationen und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).

09.45 Uhr	<b>Impuls: „Die Kraft der Natur im Winter“ – Sammeln von Naturmaterialien</b>
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.00 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	<b>Zeit der Dankbarkeit – eine Landkarte</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>Meine Befindlichkeit im Winter – eine Insel-Symbolübung</b>
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

## MITTWOCH, 4. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	<b>Morgenritual am Strand (Atem &amp; Bewegung)</b>
09.45 Uhr	<b>Impuls: „Verbundenheit mit mir und anderen“ – Partnerübungen, Austausch</b>
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.00 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	<b>Im Rhythmus der Natur – „Der Gezeitenpfad“</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>Geschichten von der Insel</b>
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

## DONNERSTAG, 5. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	<b>Morgenritual am Strand (Atem &amp; Bewegung)</b>
09.45 Uhr	<b>Impuls: „Meine inneren Kraftquellen“ – kreative Collage</b>
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.00 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	<b>Zeit für Rückzug – Spaziergang allein</b>
18.15 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>„Dankbarkeit &amp; Vision“ – feierlicher Abschlussabend</b>
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

## FREITAG, 6. FEBRUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	<b>Morgenritual am Strand (Atem &amp; Bewegung)</b>
09.45 Uhr	<b>Impuls: „Innehalten &amp; Mitnehmen“</b>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	<b>„Was nehme ich mit?“ – Abschlussreflexion</b>
15.15 Uhr	Rückfahrt der Fähre – Ende des Seminars