



Yoga und Coaching

Resilient in Beruf und Alltag (Bildungsurlaub)

21. April – 26. April 2024
Strandhotel Vitte
Insel Hiddensee

Das Leben ist bunt, vielfältig und bringt oft Veränderungen mit sich. Manchmal sind diese lange ersehnt, manchmal kommen sie ganz unverhofft. Ob Stellenwechsel, Führungsaufgabe oder eine neue Lebensphase – in diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit für die bei Ihnen anstehende Veränderung. Sie halten inne und betrachten die Situation einmal genauer.

Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt. Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt. Im Preis von 1150 Euro sind die Unterkunft im EZ, vegetarische/vegane Halbpension und Programm enthalten. Eigene Anreise.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

Strandhotel Vitte
Spreng 22
18565 Insel Hiddensee
www.strandhotel-vitte.de

Die An- und Abreise erfolgt eigenständig.

KURSLEITUNG

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

Nicole Richter
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)
Yogalehrerin

GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter
Fachbereichsleiterin Frauen, Männer, Vielfalt
nicole.richter@kircheundgesellschaft.de
02304.755-234

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Tagungsgebühr: 280,00 €
Verpflegung: vegetarische/vegane Halbpension und Übernachtung EZ: 870,00 €
Gesamt: 1150,00 €

Eigene Anreise

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Anke Engelmann (Mo-Fr 9-16 Uhr)
T. 02304.755-230 · F. 02304.755-318
anke.engelmann@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 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](#).

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. (22.-26.04.2024)
Bei Fragen sprechen Sie uns an.

Dieses Weiterbildungsangebot wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Resilienz-offensive für die Weiterbildungslandschaft des Landes NRW gefördert und ist im Teilprojekt A entstanden. Weitere Infos finden Sie [hier](#).



SONNTAG, 21. APRIL 2024

Ankommen und Wissen sammeln

bis 18.00 Uhr Ankommen und Zimmer beziehen
18.00 – 19.00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und gemeinsames Abendessen
19.00 – 21.30 Uhr **Einführung ins Seminar und in die Körperarbeit mit Yogaelementen**
Nicole Richter
21.30 Uhr Abendausklang

MONTAG, 22. APRIL 2024

So sieht's aus – Standortbestimmung

8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 – 10.30 Uhr **Ist-Analyse des eigenen Mental Loads (privat und beruflich)**
Impuls und Austausch
Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr Pause
11.00 – 12.30 Uhr **Sich Zeit nehmen**
Resilienz durch neue Alltagsrituale
Input, Körperübungen, Austausch
Nicole Richter
13.00 Uhr Mittagspause
16.30 – 18.00 Uhr **Einführung: Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Impuls, erste Aufstellungen und Austausch im Plenum
Annette Noll
18.00 Uhr Abendessen
19.00 – 21.30 Uhr **Sich Zeit nehmen**
Resilienz durch neue Alltagsrituale
Input, Körperübungen, Austausch
Nicole Richter

DIENSTAG, 23. APRIL 2024

Genauer geschaut – Der Lupenblick

8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 – 10.30 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
10.30 – 11.00 Uhr Pause
11.00 – 12.30 Uhr **Breathwalk / Meditation im Gehen**
Nicole Richter
12.30 Uhr Mittagspause
16.30 – 18.00 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
18.00 Uhr Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr **Umgang mit Umbrüchen**
Input, Körperübungen, Austausch
Nicole Richter

MITTWOCH, 24.04.2024

Genauer geschaut – Der Lupenblick

8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 – 10.30 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
10.30 – 11.00 Uhr Pause
11.00 – 12.30 Uhr **Achtsames Gehen**
Impuls, Körperübung und Austausch
Nicole Richter
12.30 Uhr Mittagspause
14.30 – 16.00 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
16.00 – 16.30 Uhr Pause
16.30 – 18.00 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr **Meditation und Zeit für gemütliches Beisammensein**

DONNERSTAG, 25.04.2024

Genauer geschaut – Der Lupenblick

8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 – 10.30 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
10.30 – 11.00 Uhr Pause
11.00 – 12.30 Uhr **Achtsames Gehen**
Impuls, Körperübung und Austausch
Nicole Richter
12.30 Uhr Mittagspause
14.30 – 16.00 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
16.00 – 16.30 Uhr Pause
16.30 – 18.00 Uhr **Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung**
Annette Noll
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr **Meditation und Zeit für gemütliches Beisammensein**

FREITAG, 26.04.2024

Zukunftsperspektiven

7:00-8:30 Uhr **Rückblick und Ausblick**
Impuls und Yoga in Stille
Nicole Richter
8.30 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 – 10.30 Uhr **Leben ist Veränderung**
Journaling in Einzelarbeit
Nicole Richter
10.30 – 11.00 Uhr Pause
11.00 – 12.30 Uhr **Ausblick, Auswertung, Abschluss des Seminars**
12.30 Uhr Abreise