

„In der Ruhe liegt die Kraft“
– eigene Ressourcen erkennen, schützen und stärken –
mit Achtsamkeit, Salutogenese und Mitgefühl
Bildungsurlaub / Bildungszeit

„In der Ruhe liegt die Kraft“, ein Zitat, deren Ursprung und Hintergründe nicht bekannt sind, welches aber in unserer von Hektik und Stress geprägten Zeit mehr als Gültigkeit besitzt. Wir haben den Kontakt zu uns selbst und zu unserem Körper verloren, halten Ruhe und still sein nicht aus, weil es nicht effektiv zu sein scheint. Dabei kennt und bestätigt die Forschung immer mehr, dass gerade in Ruhephasen das Gehirn viel stärker regeneriert als bei aktiven Entspannungsübungen und uns leistungsfähiger macht.

Wir haben das Gespür für ein Leben und Arbeiten im gesunden Gleichgewicht verloren. Für ein Maß halten, für den eigenen Rhythmus. Angefeuert wird das nicht zur Ruhe kommen durch den „inneren Kritiker“, den Perfektionisten, dem „ich bin nicht gut genug“.

Wir nutzen die Woche Bildungsurlaub, um den inneren Scheinwerfer wieder neu auszurichten auf das, was uns nährt, stärkt und Halt gibt. Auf all das Gesunde, was auch da ist inmitten der beruflichen Belastungen und allgemeinen Herausforderungen im Alltag.

Unterstützend wirken Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die den Blick wieder auf unsere Ressourcen lenken, und das in uns allen angelegte Fundament für ein Leben im Gleichgewicht zurückbringen. Ein gutes Gleichgewicht zwischen Klarheit, Mitgefühl und innerer Haltung werden immer mehr die zentralen Erfolgsfaktoren zur Erhaltung und Stabilisierung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag sein.



Seminar Nr.:	811224
Termin:	25.02. – 01.03.2024 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Sonnenhütte, Baltrum
Preise:	815,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1015,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 45,- € insgesamt
Dozentin:	Beatrice Kahnt
Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Mitglied im MBSR-MBCT-Verband und Dipl.-Ing./Stadtplanerin (Schwerpunkt ganzheitliche gesunde Raumplanung). Sie besitzt eine langjährige Praxis in Zen-Meditation und der Yogaphilosophie sowie japanischer Schwertkampfkunst (Iaido).	
TeilnehmerInnenzahl:	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Beatrice Kahnt



Seminarinhalte

- Bewusstwerden eigener Antreiber, Stressverstärker, Blockaden und Verhaltensmuster
- geschichtliche und aktuelle wissenschaftliche Konzepte für ein Leben im Gleichgewicht und ihre Anwendung im Alltag
- Bedeutung von Körperbewusstsein, Bewegung, Entspannung, Stille und Muße in schwierigen Zeiten
- Konstruktiver, achtsamer und wertschätzender Umgang mit sachlichen und emotionalen Konflikten
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Meditationen, tägliche Körperübungen, Bewegungseinheiten auch in der Natur.

Voraussetzungen: Offenheit, sich auf sich selbst einzulassen, auf Meditationen und Einheiten mit Übungen in Stille zu verbringen. Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 1-2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Burnout-Prävention und Salutogenese sowie Gleichgewicht körperlicher, emotionaler und geistiger Aspekte, um gesund längerfristig leistungsfähig zu bleiben.
- Bewusstmachen, Sensibilisieren und Aktivieren eigener Ressourcen sowie achtsame Selbstwahrnehmung und bewusste Selbstführung als erfolgreiche Kernkompetenzen, um diese im Beruf zielgerichtet einsetzen zu können.
- Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz, um herausfordernde und belastende Arbeitssituationen bewältigen zu können.
- Stärkung der eigenen Intuition und die Rolle der Kreativität, um auch schwierigen Situationen gelassen begegnen zu können.
- Anregungen für mehr Klarheit und Präsenz in der beruflichen Funktion und erkunden, wie dies zu mehr Sinnhaftigkeit und Freude im Berufsalltag führt, um längerfristig Motivation zu erhalten.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste –

vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.sonnenhuetten.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

