

## Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit im Berufsalltag

### Seminar mit Bogenschießen – Bildungsurlaub/Bildungszeit

Stress ist für uns Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress und Herausforderungen befähigen uns, „negativer“ Stress wird auf Dauer belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, Ihre Stressmuster zu erkennen und zu regulieren. Sie trainieren Klarheit, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit, um eine gute Balance zwischen notwendiger Anspannung und Entspannung zu finden und damit gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Um diese Zusammenhänge direkt und unmittelbar erfahrbar zu machen nutzen wir die Methode des meditativen, intuitiven Bogenschießens. Dabei trainieren wir die Fähigkeit, unsere volle Konzentration in die Gegenwart und das aktuelle Tun zu bringen. Wir lernen eine Bewusstheit für unsere Kräfte und die klare Balance zwischen Anspannung und Entspannung und das punktgenaue Abrufen von Ressourcen zu entwickeln. Die Balance von Körper, Geist und Seele lehrt uns, Ziele mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich von Klarheit, Zentrierung und Konzentrationsfähigkeit profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir zudem den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Unterstützung im Einüben dieser Kompetenzen finden wir außerdem im Trainieren von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser (Arbeits-)Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und unserer Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.



<b>Seminar Nr.:</b>	813026
<b>Termin:</b>	13.04. – 17.04.2026 Mo, 13 Uhr (12 Uhr Mittagessen) – Fr, 13 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preise:</b>	855,00 € (Ü/VP) 1.055,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967, Bild siehe unten), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin für Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie wissen, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertvorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie entwickeln und erhöhen ihre Emotionale Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.
- Sie erlernen und vertiefen Körperübungen, mit denen Sie Ihre Kraft und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und verlässlich einbringen zu können.



Die Dozentin

## Seminarinhalte

- Entstehung und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Entwicklung einer Stressreaktionskompetenz (im Berufsalltag)
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit)
- Eigenverantwortung, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung
- konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz)
- Achtsamkeit und Spiritualität, Stärkung von Bewusstheit und Präsenz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben
- Auswirkungen von Bewegung in der Natur auf Körper und Geist (Selbstwirksamkeit)
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.

## Methoden

- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 120 min (Di-Do), ca. 90 min (Mo), ca. 60 min (Fr), zusätzliches Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich
- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille): ca. 60 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

Die Bogenausrüstung (Recurvebogen, Pfeile, Armschutz, Fingerschutz,) wird gestellt, eigene Ausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen ohne Zielvorrichtung!).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder –bank (wenn gewünscht, ist im Kloster vorhanden)

### Für das Bogenschießen draußen

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung, die Kleidung sollte dem Wetter angepasst und robust sein, wegen Zecken- und Mückenschutz langärmelig / lange Hose,
- Oberteile am besten enganliegend
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel
- Regenhose und -jacke
- (wasser)feste Schuhe (Wanderschuhe o.ä.)
- wenn vorhanden Trinkflasche/Wasserflasche

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kandelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrge-**



**meinschaft-Service.** Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als **Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. 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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Jens Mellies: Nicht zielen, dann triffst du!: Ein praktischer westöstlicher Bogenweg,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kothes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kothes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- John Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz