

Klarheit und Kraft im beruflichen Alltag

Seminar mit MBSR, Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in der Natur

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Stress und Krisen, schwierige Lebenssituationen und schwierige Gefühle gehören untrennbar zu unserem (beruflichen) Leben und sind Bestandteil unseres menschlichen Daseins. Sie können uns beflügeln, sich aber auch – wenn wir keinen Ausgleich finden - belastend auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit auswirken. Achtsamkeit, Stille und Bewegung können uns darin unterstützen, eine gute Balance zwischen belebender Anspannung und nährender Entspannung zu finden.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, die Sie darin unterstützen, unseren Geist zur Ruhe kommen und klar werden zu lassen, den Körper zu entspannen und zu beleben, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen möglich zu machen.

Präsenzsein und das Schulen achtsamer Wahrnehmung hilft, die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch das Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können. Wir stärken unsere Stresskompetenz und unsere Gelassenheit. Wir reaktivieren unsere Kraft und unsere Klarheit. Übungen aus dem Yoga entspannen und stärken unsere Körperwahrnehmung, unsere innere Kraft und unsere innere Haltung.

Im Seminar lernen Sie Methoden und Übungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) wie z.B. Sitzen in der Stille, Body-Scan, Gehmeditation, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen und Körperübungen aus dem Yoga kennen, die Ihnen helfen können, in einen achtsamen, klaren, gelassenen und entspannten Zustand zu kommen. Die Nähe zum Meer kann uns darin unterstützen, auch unsere innere Weite und Klarheit zu spüren und zu stärken.

Seminar Nr.:	813425
Termin:	16.11.2025 – 21.11.2026 Sonntag 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen) – Freitag, 13:15 Uhr (Mittagessen)
Ort:	Norderney
Preise:	915,- € (inkl. Ü/VP) 1115,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
Teilnehmer*innenzahl:	8 - 15
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Sabine Heuper-Niemann

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 Berufsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen 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 Körperübungen, mit denen Sie Ihre Kraft und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem Berufsalltag aktiv und verlässlich einbringen zu können.

Seminarinhalte

- Erkennen der Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Stress und kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Emotionale Kompetenz
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr mentale und emotionale Stärke
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen
- Schulung der Eigenwahrnehmung
- Stärken der Eigenverantwortung

Methoden

- Vorträge und Impulse
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Sitzmeditation in der Stille, Achtsames Gehen, Body-Scan,) und Selbstbeobachtung,
- Körperübungen aus dem Hatha- und dem Yin-Yoga,
- Übungen in der Natur
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet. Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 50 € insgesamt.

Anreise mit der Bahn: Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Anreise mit dem Pkw

über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren ca. 6 - 10 mal täglich. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-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 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung: Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzungen finden Sie unter www.liw-ev.de (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Bitte bringen Sie folgendes mit

- dicke Socken, evtl. Hausschuhe, lockere Kleidung
- wetterfeste Schuhe und Kleidung
- Schreibmaterial