

## Neue Vitalität und Gelassenheit durch Achtsamkeit

### Konzentration und Effizienz für den Berufsalltag

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Erleben Sie wiederholt zu viel Stress in Ihrem Alltag?  
Kennen Sie unaufhörliche Fluten von Gedanken,  
Grübeleien oder eine wiederholt pessimistische Haltung?

Den Rahmen dieses Bildungsurlaubes bildet die Achtsamkeitspraxis auf Basis grundlegender Methoden der buddhistischen Vipassana-Meditation mit ihrem Potenzial zu geistiger Beruhigung und Konzentrationsförderung. Sie ist medizinisch erprobt in Form von Achtsamkeit weltweit als kraftvolles Werkzeug im Einsatz.

In Verbindung zu sich selbst, in tieferer Entspannung und Zentrierung, finden Sie körperliche und innere Balance, und sind in Kontakt zu Ihren Wahrnehmungen und Bedürfnissen. So können Sie Belastungen in Beruf und Alltag gezielt entgegenwirken, mit dem Plus von mehr Gelassenheit und gesteigerter Lebensqualität.

Die Praxis von Meditation, Gehmeditation, Bodyscan, achtsamer Kommunikation und Yogaübungen aus dem Hatha Yoga im experimentellen Erleben kann Ihnen täglich Neues über sich selbst eröffnen, darüber hinaus erhalten Sie fundiertes Wissen zur achtsamen Stressbewältigung mit Fokus auf Entspannung, gezielten Bündelung Ihrer Aufmerksamkeit und bewusster Erweiterung dieser Geisteshaltung auch im sozialen Austausch.

Beruflich kann Ihnen diese für alle Lebensbedingungen sinnvolle Ausrüstung helfen, mit den Erfordernissen des (Arbeits-)Alltags entspannter und gleichzeitig effizienter umzugehen, bei gleichzeitig besserer Leistungsfähigkeit und innerer und äußerer Vitalität. Das ermöglicht dauerhaft mehr Resilienz, Lebensfreude und innere Ruhe.

#### Seminarinhalte

Grundlagen von Achtsamkeitstraining mit den wesentlichen Übungen Meditation, Gehmeditation, Bodyscan, achtsamer Kommunikation und Hatha Yoga, unterstützt von aktiven und passiven Praktiken der Bewusstseinsstärkung: Wahrnehmungspsychologie, Beziehung zu sich selbst durch Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, grundlegende urteilsfreie Kontextakzeptanz unter Einbeziehung unserer eigenen Bedürfnisse und Wünsche, Innere Kohärenz, Verbindung zu Stille und Innenschau, achtsame Kommunikation, erforschendes Gespräch, achtsames Essen, körperliche und geistige Wirkung von Stress, achtsamkeitsbasierter und kompetenter Umgang mit Stress im Beruf, besonders in schwierigen und herausfordernden Arbeitssituationen.

<b>Seminarnummer:</b>	831725
<b>Termin:</b>	01.12. – 05.12.2025
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seefeld
<b>Preis:</b>	925,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Huberta von Gneisenau

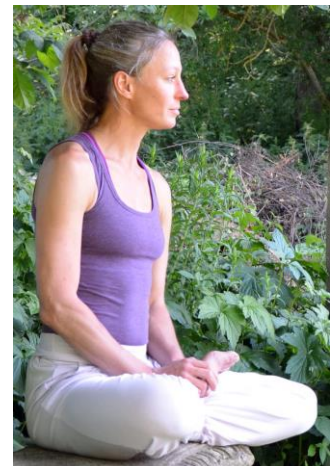
Huberta von Gneisenau, erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin, sowie interkulturelle Seminarleiterin, die nach dem Studium der Medizinethnologie und Psychologie mit Schamanen gearbeitet hat, schöpft aus einem profunden Erfahrungsschatz wie schamanische Energiearbeit, Klangschalentherapie, Chakrathherapie, Fokussing, Karunatherapie. Sie lehrt Vinyasa Flow, Yin, Meridianbasiertes Yoga, Prana-Yoga, Iyengar, Luna-Yoga und traditionelles Yoga, unterstützt von Energie- und Atemarbeit. Für die Anleitung von Achtsamkeit durch Meditation stützt sie sich auf Jahrtausende bewährte Praktiken des ZaZen und Theravada auf Basis ihrer mitunter klösterlichen Ausbildung und jahrzehntelanger eigener Erfahrung. Ihre Seminare basieren auf Achtsamkeitspraxis, Selbsterfahrung, Kohärenz und Motivation mit dem Ziel, Beruf und Alltag mit Vitalität und einer inneren Haltung von Gelassenheit und Freude zu gestalten.

**Teilnehmendenzahl:** 10 – 18

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

#### Die Dozentin

**Huberta  
von Gneisenau**



## Seminarziele

- verbesserte Lern- und Konzentrationsfähigkeit für mehr Leistungsfähigkeit
- Stärkung der Stresskompetenz und Interaktionsfähigkeit
- verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Prozessen, z.B. frühzeitiges Erkennen von Veränderungsimpulsen, Notwendigkeiten
- Selbststeuerungskompetenz als Beitrag für erhöhte Selbstwirksamkeit
- Gewährleistung des Transfers: Methodenanwendbarkeit und Effektnutzen in jeder Arbeitssituation
- verbesserte Belastbarkeit

## Ihr Nutzen

- Sie steigern ihre Körperwahrnehmung und innere Ruhe, es entsteht Raum für Reflexion, Vertrauen und Akzeptanz. Dies fördert Entspannungsfähigkeit und innere Kohärenz.
- Mit den Praktiken der Selbststeuerung ermöglichen Sie sich selbst, gut für sich zu sorgen, und unter Einbeziehung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche angemessene Handlungsalternativen zu finden.
- Indem Sie Stressauslöser und Stressverstärker erkennen, und bewusst und gelassen auf Stress antworten, stärken Sie Ihre Stresskompetenz und Interaktionsfähigkeit.
- Im Alltag und Beruf sind Sie belastbarer, bleiben vital und können den Belangen des Lebens freudvoll begegnen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Grundlegende psychische und physische Gesundheit ohne besondere körperliche Einschränkungen, Vorkenntnisse in Meditation sind von Vorteil, aber nicht zwingend. Wünschenswert sind mindestens 20 Unterrichtsstunden in Hatha-Yoga. Auch Personen, die unter chronischen Schmerzen oder Erschöpfung leiden, oder Hochsensible profitieren von diesem Seminar.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:  
Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.45 Uhr.

## Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
  - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

### Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.  
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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 bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.