

**In der inneren 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.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>890225</b>
<b>Termin:</b>	<b>23.11. – 28.11.2025</b> Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Langeoog</b>
<b>Preise:</b>	915,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1115,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	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 – 15
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurbeitrag	

Beatrice Kahn



## 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) findet 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

## Organisation

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug ([www.langeoog-bethanien.de](http://www.langeoog-bethanien.de)). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagsnack. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

## Anreise

### Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Bensersiel gibt es genügend Parkplätze.

### Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

## 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. 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.