



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

26. Februar 2024
17.00 Uhr
—
2. März 2024
14.00 Uhr

In unserem beruflichen und privaten Alltag stehen wir tagtäglich vor den unterschiedlichsten Herausforderungen. Diese können uns fordern und bereichern, aber auch überfordern. Dabei kann es helfen, immer wieder in einen guten Kontakt mit sich und seinem Körper zu kommen, die eigenen Kräfte und Ressourcen zu spüren und diese zu stärken. Wenn wir üben, mit uns selbst achtsam und bewusst umzugehen, beginnen wir eine innere Transformation, die auch positiv auf unser berufliches Umfeld, unsere Umwelt und unsere Welt wirken kann.

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie stark machen in stressigen Situationen im beruflichen Alltag oder anderen überfordernden Situationen. Sie erwerben wichtiges Wissen und praktische Mittel für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper – auch ein Weg hin zu einem wertschätzenden Miteinander und bewusste Beziehungsgestaltung. Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditationen eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt. Vielleicht ein erster Schritt für einen ressourcenschonenden Umgang mit sich selbst?!

Die Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf 12 Personen begrenzt.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSSORT

Haus Meedland, Langeoog
www.haus-meedland.de

Neei Bauhoff, Langeoog
www.veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de

Die Anreise erfolgt eigenständig.

KURSLEITUNG



Julia Borries
Ev. Kirchenkreis Recklinghausen
Leiterin Erwachsenenbildung
Sozialwissenschaftlerin (MA)
Yogalehrerin (720 UStd, BYV) und
Entspannungskursleiterin (BYVG, 60 UStd)



Nicole Richter
Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW
Leiterin Fachbereich Frauen, Männer, Vielfalt
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)
Yogalehrerin

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Julia Borries
julia.borries@ekvw.de
T. 02361. 206 - 503

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Im Preis enthalten:
Vollverpflegung (3 Mahlzeiten) und
5 Übernachtungen im 1/2 Doppelzimmer
und das vollständige Seminarprogramm.
Inkl. Yoga-Equipment und Kurtaxe.
Gesamt: **690,00 €**
Einzelzimmer sind mit einem Aufpreis
von **90,00 €** verfügbar.

ANMELDUNG

Ev. Kirchenkreis Recklinghausen
Limperstr. 15 · 45657 Recklinghausen/serlohner

Jennifer Cetera (Tagungssekretariat)
T. 02361. 206 - 104
jennifer.cetera@ekvw.de
www.kirchenkreis-re.de

Anmeldeschluss: 31. Januar 2024

INTERNET

Alle Infos auch www.kirchenkreis-re.de/der-kirchenkreis/erwachsenenbildung

Dieses Weiterbildungsangebot wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Resilienzoffensive für die Weiterbildungslandschaft des Landes NRW gefördert und ist im Teilprojekt A entstanden. Weitere Infos unter: www.resilient-durch-weiterbildung.de



Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen



eEFB Die Regionalstelle Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen und das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW sind Teil der Ev. Erwachsenen- und Familienbildung in Westfalen und Lippe e.V. - vom Land NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung

MONTAG, 26. FEBRUAR 2024 · AUF DER INSEL ANKOMMEN

Bis 17.00 Uhr Anreise
18.00 — 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

DIENSTAG, 27. FEBRUAR 2024 · KENNENLERNEN UND WISSEN SAMMELN – ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

8.00 Uhr Frühstück
9.00 — 10.30 Uhr **Mein Bezug zum Thema**
Kennenlernen und Einführung ins Seminar
Julia Borries, Nicole Richter
10.30 — 11.00 Uhr Pause
11.00 — 12.30 Uhr **Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“?**
Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag?
Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
Julia Borries, Nicole Richter
13.00 Uhr Mittagessen
16.30 — 18.00 Uhr **Achtsamkeit mitten im Leben und das Konzept der Resilienz.**
Reflektion und Vertiefung durch praktische Übungen für Beruf und Alltag
Julia Borries, Nicole Richter
18.00 Uhr Abendessen
19.30 — 21.00 Uhr **Praxis: Körperarbeit und Mentales Training**
Julia Borries

MITTWOCH, 28. FEBRUAR 2024 · GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

7.30 Uhr Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr **Einstieg in den Tag**
Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 — 10.30 Uhr **Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie?**
Yogapraxis
Nicole Richter
10.30 — 11.00 Uhr Pause
11.00 — 12.30 Uhr **WohlerGEHEN**
Einzel- und Kleingruppenarbeit in Bewegung
Julia Borries, Nicole Richter
13.00 Uhr Mittagessen
16.30 — 18.00 Uhr **Gesunde Arbeit?!**
Impuls und Ist-Analyse des eigenen beruflichen Umfelds
Nicole Richter
18.00 Uhr Abendessen
19.30 — 21.00 Uhr **Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren**
Körperarbeit und Mentales Training/Einführung in Entspannungstechniken
Julia Borries

DONNERSTAG, 29. FEBRUAR 2024 · GERECHTIGKEIT IN DER WELT UND IN UNSEREM ALLTAG

7.30 Uhr Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr **Einstieg in den Tag**
Gedankenimpuls
9.00 — 10.30 Uhr **Diskriminierung? Welche Diskriminierung?**
Geschlechtergerechtigkeit und Rollenstereotype im Berufs- und Alltagsleben
Vortrag und Austausch
Nicole Richter
10.30 — 11.00 Uhr Pause
11.00 — 12.30 Uhr **Selbstwert entdecken und schützen**
Kraftvolles Yoga – Praxis
Julia Borries
12.30 Uhr Mittagessen
14.30 — 16.00 Uhr **„Work-Life-Balance“ – Hintergründe und Gestaltungsmöglichkeiten.**
Ein Blick in aktuelle Studien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
Impuls und Austausch
Nicole Richter
16.30 — 18.00 Uhr **„Work-Life-Balance“:**
Filmimpuls und Diskussion
Julia Borries
18.00 Uhr Abendessen
Offener Abend zur freien Verfügung

FREITAG, 1. MÄRZ 2024 · FRIEDEN ALS VISION FÜR ALLE FACETTEN DES LEBENS

7.30 Uhr Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr **Einstieg in den Tag**
mit Entspannungsmethoden für den Alltag
9.00 — 10.30 Uhr **„Wo sich Frieden und Gerechtigkeit küssen“**
Theologischer Impuls und Bezug zu Berufs- und Privatleben
Austausch
Nicole Richter
10.30 — 11.00 Uhr Pause
11.00 — 12.30 Uhr **So kann es gehen!**
Kraftvolle Yogapraxis
Julia Borries
12.30 Uhr Mittagessen
16.30 — 18.00 Uhr **Achtsamkeit etablieren**
In der Vision zur Wirklichkeit
In Meditation schweigend Ideen spinnen
Julia Borries
18.00 Uhr Abendessen
19.30 — 21.00 Uhr **Körperarbeit: Yin Yoga und Klang**
Nicole Richter

SAMSTAG, 2. MÄRZ 2024 · DEIN GEIST HAT DICH GESUND GEMACHT! POSITIVES DENKEN

7.30 Uhr Atemenergizer für den Tag
8.00 Uhr Frühstück
8.45 Uhr Einstieg in den Tag
9.00 — 10.30 Uhr **Think positive!**
Zur Bedeutung von positiven Gedanken in Beruf und Alltag –
Impulsvortrag und Übung
Julia Borries, Nicole Richter
10.30 — 10.45 Uhr Pause
10.45 — 11.30 Uhr **Weisheit manifestieren?**
Integration des Gelernten in den Alltag
Impuls und Einzelarbeit, später Plenum
11.30 — 13.00 Uhr **Ausblick, Auswertung, Abschluss des Seminars**
Julia Borries, Nicole Richter
13.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Abreise