



# Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

10. November 2024

18.00 Uhr

15. November 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 Hiddensee 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, Hamburg, Brandenburg, Niedersachsen und Bremen anerkannt (11. – 15. November 2024) und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt.

## ORGANISATORISCHES

### VERANSTALTUNGSORT

Strandhotel Vitte  
Spreng 22 · 18565 Insel Hiddensee  
www.strandhotel-vitte.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

**Nicole Richter**  
nicole.richter@kircheundgesellschaft.de  
T. 02304.755-234

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Im Preis enthalten:  
- Tagungsgebühr 250,00 €  
- Übernachtung im EZ und HPplus 600,00 €  
inkl. Yoga-Equipment

**Gesamt: 850,00 €**

### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW  
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Anke Engelmann (Tagungssekretariat)  
T. 02304.755-230  
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de  
www.kircheundgesellschaft.de

Anmeldeschluss: 20. September 2024

Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

### INTERNET

Alle Infos auch [hier](#).

## SONNTAG, 10. NOVEMBER 2024 · AUF DER INSEL ANKOMMEN

**Bis 17.00 Uhr** Anreise  
**18.00 – 19.30 Uhr** Gemeinsames Abendessen

## MONTAG, 11. NOVEMBER 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*

## DIENSTAG, 12. NOVEMBER 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*

## MITTWOCH, 13. NOVEMBER 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**

## DONNERSTAG, 14. NOVEMBER 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**  
**Von 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*

## FREITAG, 15. NOVEMBER 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