

# Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



## Zur Besinnung kommen – Auszeit im Kloster Ehrenstein (Rheinland-Pfalz, Nähe Neuwied)

### Einführungskurs, für Anfänger geeignet

#### Freitag – Sonntag

**23. bis 25. April 2021**

**17. bis 19. September 2021**

Spüren Sie immer öfter das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Erholung?

Wer im Alltag viel leistet, braucht als Gegengewicht auch Zeiten zum Innehalten und "Batterien auftanken".

Die Auszeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und lässt Ihnen zudem ausreichend Zeit für sich selbst. Sie lernen in zwei Tagen alltagstaugliche Methoden der Entschleunigung kennen, damit Sie auch im herausfordernden Alltag Ihren Aufgaben weiter mit Elan und Freude nachgehen können. Wer möchte, darf sich auch im "edlen Schweigen" über mehrere Stunden (z.B. von abends bis zum Frühstück) üben. Schweigen ist eine hervorragende Möglichkeit, sich von der Hektik des Alltages zu verabschieden und ganz bei sich selbst anzukommen.

Das ehemalige Kreuzherrenkloster Ehrenstein liegt malerisch im Mehrbachtal im vorderen Westerwald. Im Klostergarten lässt sich ganz wunderbar der Alltag vergessen und in der umliegenden Natur laden Wanderwege und Bäche zum Entdecken und Erfrischen ein. Untergebracht ist man in ruhigen Gästezimmern mit Waschbecken, die alle einen Blick in den Garten oder in den Park haben. Dusche und WC befinden sich auf dem Gang. Das Koster steht für die Seminarzeit der Gruppe allein zur Verfügung, das Essen wird täglich mit viel Liebe zubereitet.

### Ablauf des Seminars:

- **1. Tag:** Anreise bis 17.00 Uhr, 18.00 Uhr Abendessen, 19.00 Uhr Beginn Gruppe: Kennenlernen der TeilnehmerInnen und des Programms, Klärung von Absicht und Erwartungen sowie erster Fragen.
- **2. Tag:** Abwechslungsreiches Programm von kognitiven und regenerativen Achtsamkeitsübungen am Vormittag (9.00 bis 12.00 Uhr), am Nachmittag (15.30 bis 18.00 Uhr) sowie optional nach dem Abendessen.  
**Inhalte:** Achtsamkeit als ideale Form der Stressbewältigung, Erlernen von Meditation im Sitzen und in der Bewegung sowie von sog. „Mini-Pausen“. Reflexion/Austausch

# Relax your work<sup>®</sup>

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



über Möglichkeiten der Entschleunigung im Alltag und über Distanzierung von negativen Gedanken und Gefühlen.

Nach dem Mittagessen gibt es ausreichend Zeit zur eigenen Vertiefung des Erlernten sowie zur Regeneration. Achtsame Körperwahrnehmungsübung am Abend (freiwillige Teilnahme).

- **3. Tag:** 9.30 bis ca. 12.00 Uhr: Kognitive und regenerative Achtsamkeitsübungen, Anleitung zum Transfer des Erlernten in den Alltag. Abreise nach dem Mittagessen.

#### **Kosten:**

Teilnehnehonorar nach Selbsteinschätzung: 150,- bis 250,- Euro zzgl. MwSt.

Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 100,- Euro inkl. MwSt.

Die Übernachtungskosten werden vor Ort bar oder per EC beglichen, für die Honorarkosten erstelle ich vorab eine Rechnung. Die Zimmerbuchung erfolgt über mich.

#### **Referentin / Anmeldung / persönliches Vorgespräch:**

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, system. Life- und BusinessCoach, Trainerin für Selbst-, Zeit-/Stressmanagement, langjährige eigene Meditations-/Achtsamkeitspraxis

Tel. 0221 – 9229689, 0173 – 745 77 67

[contact@sibyllekaminski.de](mailto:contact@sibyllekaminski.de)

[www.relaxyourwork.de](http://www.relaxyourwork.de)