

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



Zur Besinnung kommen – Auszeit im Kloster Vinnenberg (Nordrhein-Westfalen, Nähe Münster)

Freitag – Sonntag: 28. Februar bis 1. März 2020 sowie 5. bis 7. Juni 2020

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.

Kloster Vinnenberg liegt in der Nähe von Warendorf bei Münster – in einer großen historischen Anlage mit Wallfahrtskirche. Im Klostergarten lässt sich ganz wunderbar der Alltag vergessen und in der umliegenden Natur laden Wanderwege und Bäche zum Entdecken und Erfrischen ein.

Es sind mehrere Gruppen zeitgleich im Haus. Bei den Zimmer hat man die Wahl zwischen einfachen Gästezimmern (mit Waschbecken) im Refektorium und Dusche/WC im Gang – und Einzelzimmern im Haupthaus mit eigenem Bad. Die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen) nehmen wir z.T. in einem eigenen Speisezimmer ein, damit auch beim Essen Ruhe und Achtsamkeit gewährleistet sind.

Ablauf des Seminars:

- **1. Tag:** Anreise möglichst bis 17.00 Uhr, 18.30 Uhr Abendessen, 19.30 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

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



im Sitzen und in der Bewegung sowie von sog. „Mini-Pausen“. Reflexion/Austausch 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. Auf Wunsch der Gruppe auch Teilnahme am katholischen Gottesdienst um 11.00 Uhr möglich.

Kosten:

Teilnehnehonorar: 200,- Euro zzgl. MwSt.

Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 110,- bis 150,- Euro inkl. MwSt. (je nach Zimmerwahl, bitte selbst buchen!)

Die Kosten für Übernachtung und Vollpension werden vom Kloster in Rechnung gestellt, für die Honorarkosten erstelle ich vorab eine Rechnung.

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

www.relaxyourwork.de