

Bildungsurlaub auf Spiekeroog vom 17.-21.11.2025

Insel Retreat: Achtsamkeit, Yoga und Natur auf Spiekeroog

Runterkommen und Auftanken – Frischer Wind für den Alltag

Dozentin: Sonja Boxberger

- Erfahrene Achtsamkeitstrainerin & systemische Coachin
- Zertifizierte MBSR-Trainerin (nach Jon Kabat Zinn)
- Zertifizierte Mindful Parenting Trainerin (Achtsamkeit f. Eltern)
- Zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Diplom-Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie, Tourismus)



Gesellschaftsrelevantes Thema :

Dieses Seminar fördert die individuelle Achtsamkeit und Resilienz, die nicht nur für die persönliche Gesundheit wichtig sind, sondern auch für die Gesellschaft, indem es den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand gibt, um in ihrem Alltag Stress zu bewältigen und ein gesundes Miteinander zu fördern.

Seminarbeschreibung:

Dieses Retreat auf der idyllischen Insel Spiekeroog basiert auf dem renommierten



MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn und bietet eine ganzheitliche Erfahrung von Achtsamkeit. Mit vielfältigen Meditationen, einfachen und alltagspraktischen Yogasessions, Bewegung in der Natur und gemeinschaftlichem Austausch entsteht Raum für echte Begegnung – sowohl mit sich selbst als auch mit anderen.

Ob die glitzernde Nordsee bei blauem Himmel oder die stürmische Brise und der tosende Wellengang – wir nutzen die metaphorische Kraft der Natur als Spiegel unserer inneren Welt. Wir entwickeln Verständnis und Mitgefühl für uns selbst und schaffen Raum, um uns freundlich zu begegnen. Eine ausgewogene Mischung aus Stille, innerer Einkehr, Reflexion und Aktivität fördert heilsame Entspannung – die Basis für Veränderung.

Gemeinsam erkunden wir auch die komischen Seiten des Lebens, lachen und genießen die Freude am Sein. Wir laden die Leichtigkeit und den Humor bewusst in unser Leben ein. Wissenserwerter Input und neue Perspektiven inspirieren dazu, sich selbst neu zu entdecken und authentisch verbunden zu sein.

Dieses Retreat vereint Achtsamkeit, Bewegung und Natur zu einer bereichernden Auszeit für Körper und Geist, um das Leben kraftvoll und neu zu gestalten.

Ablaufplan ‚Achtsamkeit, Yoga und Natur auf Spiekeroo‘ mit Sonja Boxberger

	Inhalte	Methoden / Ziele
Montag		
09:00 – 10.30 h Kennenlernen	Begrüßung und Einführung Meditation zum Ankommen Vorstellung & Kennenlernen „U-Bahn-Übung“ Orientierung und praktische Fragen	Miteinander ankommen
10.30 – 11.15 h	<u>Thema: „Autopilot aus, Anfängergeist an“</u> Übung: Die Rosinenübung - Vorgeschmack auf Achtsamkeit, anschl. Austausch Reduzierung von Stress und Burnout-Risiken, die durch unreflektierte Routinen entstehen.	Achtsamkeit erforschen Wahrnehmungsübung Reflektion
11.15 – 12:00 h	Übung: Achtsamkeitsmeditation im Liegen – Der Bodyscan, anschl. Inquiry & Austausch Resilienz entwickeln; mentale Gesundheit	Körperwahrnehmung Explorierendes Fragen
12.00 – 13:00 h	Pause / Mittagessen	
13.00 – 14.00h	<u>Thema: „Die eigene Wahrnehmung und individuelle Stressmuster“</u> Einführung ins Thema Stress Übungen Stressreaktion im Alltag, 9-Punkte Übung, Geschichte Ober-/Unterfluss	Subjektivität der Wahrnehmung, individuelle Reiz-Reaktionsmuster
14.00-15.30 h	<u>Outdoor-Zeit: „Natur erleben“</u> 4-Elemente-Meditation, Sehmeditation, Sense & Savour – Spüren & Auskosten	Naturerfahrung, absichtsloses Verweilen, Sensibilisierung von eigenen Bedürfnissen
15.30-16.00 h	Sharing & Tagesabschluss	
Dienstag	<u>Thema: Selbstmitgefühl u. Umgang mit Grenzen</u>	
09.00 – 09.30 h	Ankommen. Was klingt nach, wie bin ich hier?	Transfer in die eigene Lebenswelt
09.30 – 11.00 h	YOGA Achtsamkeitsmeditation in Bewegung, Text Inspiration, anschl. Austausch Förderung körperlicher und geistiger Gesundheit	Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen
11.00 – 12.00 h	INPUT: Selbstmitgefühl ÜBUNGEN: „Stresssituation aus der Perspektive einer Freundin“, Selbstmitgefühlspause n. K Neff „Mitfühlender Freund“	Perspektivwechsel Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	Achtsame Pause
13.00 – 14.00 h	Einführung in die Sitzmeditation mit Fokus a. d. Atem, anschl. Inquiry + Austausch Verbesserung der mentalen Klarheit und emotionalen Regulation	Meditation & Reflexion Urteilsfreies Wahrnehmen

14.00 – 15.30 h	<u>Outdoor-Zeit: „Die Natur als Spiegel“</u> Die Metaphorik in der Natur entdecken Verbindung zur Umwelt und Förderung des Umweltbewusstseins, Beitrag zur mentalen Gesundheit und sozialen Integration durch gemeinsame Erlebnisse in der Natur	Sich selbst im Netz des großen Ganzen erleben, Verbundenheit, Kernthemen und Ressourcen sehen
15:30 – 16:00 h	Sharing & Tagesabschluss	
Mittwoch	<u>Thema: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit“</u>	
9.00 – 9.30 h	Morgenrunde: Was klingt nach, wie bin ich hier?	Bewusstwerdung, Verbindung
9.30 – 11.00 h	YOGA ‚Im Körper beheimatet sein‘	Körperwahrnehmung, Selbstakzeptanz
11.00 – 12.00 h	INPUT: Gedanken sind nur Gedanken - Umgang mit stressverschärfenden Gedanken ÜBUNGEN: Sitzmeditation, ABCD Modell	Desidentifikation von Gedanken und Stories
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 14.00 h	INPUT: Umgang mit schwierigen Gefühlen ÜBUNG: Kontakt aufnehmen mit einem schwierigen Gefühl	Bedeutung von Gefühlen verstehen, Emotionsregulierung
14.00 – 15.30 h	<u>Outdoor-Zeit: „Mit einer Frage gehen“</u> Mit einer Frage gehen in eigener Geh- schwindigkeit - Antworten entstehen lassen.	Zugang zur eigenen Intuition, Bewegungs- bedürfnis wahrnehmen, Natur als Kraftquelle und Zufluchtsort
15.30- 16.00 h	Sharing zum Bergfest: Feedback und Wünsche Zeit zur freien Verfügung / Abendessen	
19.30 – 20.45 h	Welche Rollen nehmen wir ein? Standortbestimmung, anpassen, Klarheit finden. ÜBUNG: Rollenlandkarte, anschl. Austausch	Reflektionsübung Austausch
20.45 – 21.00 h	Bergmeditation zum Tagesabschluss	Empowerment, Gelassenheit
Donnerstag	<u>Themen: Die eigenen Kernwerte & Freude</u>	
9.00 – 9.30 h	Morgenrunde: Was klingt nach, wie bin ich hier? 3-Minuten-Atemraum	Alltagspraktische Kurzmeditation
9.30 – 11.00 h	Musik & Bewegung / Somatic Movement, den Körper sprechen lassen Entlastung und Freude	Meditatives Tanzen Bewegungsmeditation, Spannungsabbau
11.00 – 12.00 h	INPUT: Werte als Orientierung ÜBUNG: Die eigenen Kernwerte Unterstützung individueller Identität und Resilienz in einer komplexen Gesellschaft	Eigene Leitbilder entwickeln als Orientierung
12.00 – 13.00 h	Mittagessen	

13.00 – 14.00 h	<i>Thema: Freude im Alltag</i> Übungen und Austausch zur Wiederbelebung der Freude, Dankbarkeit, Humor u. Leichtigkeit	Freude als Ressource für Resilienz und Gesundheit, Übungen und Meditation
14.00 – 15.30 h	<i>Outdoor-Zeit: „Barfuß und mit allen Sinnen – ganz und gar lebendig“</i>	Existenzielle Naturerfahrung
15.30-16.00 h	Sharing & Tagesabschluss	
Freitag	<i>Thema: „Ernte einfahren, Rucksack packen, mit frischen Wind in den neuen Alltag“</i>	
9.00 – 9.30 h	Bewegungsmeditation zur Musik / Somatic Movement / Wake up	Mobilisation, Freude, Körperwahrnehmung
9.30 – 10.30 h	Liebende Güte-Meditation und Übung „Bruch- und Reparatur“	Mitgefühl erfahren Verbundenheit stärken Das Menschsein erfassen
10.30– 12.00 h	Der Bildungsurlaub als innere Reise: Rückblick – welche Souvenirs sind im Gepäck? Ausblick und für mich Sorge tragen: Wie kann ich mich nähren: geistig, körperlich, spirituell, meine Beziehungen gut gestalten und heilsam mit meinen Gefühlen umgehen?	Integration des Neuen in den Alltag mit den Früchten einer achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
12.00 – 13.00 h	Mittagessen	
13.00 – 14.00 h	Abschluss, Verabschiedung, Organisatorisches	

Aufgrund der Prozessorientierung sind Abweichungen möglich. Am Ende sind alle Kernthemen in Theorie & Praxis laut Plan vermittelt.