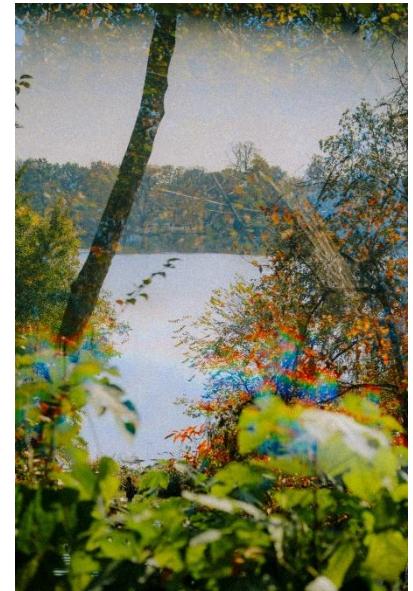


Bildungsurlaub am Laacher See vom 20.-24.10.2025

Achtsamkeit, Yoga und Naturerleben am Laacher See –

Retreat für Stressbewältigung und Lebensfreude
im Kloster Maria Laach



Dozentin: Sonja Boxberger

- Erfahrene Achtsamkeitstrainerin & systemische Coachin
- Zertifizierte MBSR-Trainerin (nach Jon Kabat Zinn)
- Expertin für Self Compassion (Chris Germer, Kristin Neff)
- Zertifizierte Mindful Parenting Trainerin (Achtsamkeit für Eltern)
- Zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Zertifizierte Lachyoga-Leiterin (Dr. Kataria)
- Nature Lover (Dharma Yatras, Südfrankreich, Christopher Titmuss)
- 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 am malerischen Laacher See im Kloster Maria Laach 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 – mit sich selbst, mit der Natur und mit den anderen.



Ob die glitzernde Oberfläche des Sees im warmen Herbstlicht oder das raschelnde Laub, das im Wind tanzt – wir nutzen die metaphorische Kraft der Natur als Spiegel unserer inneren Welt. Die besondere Atmosphäre des Klosters, geprägt von Ruhe und Spiritualität, unterstützt uns dabei, Verständnis und Mitgefühl für uns selbst zu. Eine ausgewogene Mischung aus Stille, innerer Einkehr, Reflexion und Aktivität fördert heilsame Erforschung und Entspannung – als Basis für Akzeptanz und Veränderung.

Gemeinsam erkunden wir auch die humorvollen Seiten des Lebens, lachen und genießen die Freude am Sein. Wir laden die Leichtigkeit und den Humor bewusst in unser Leben ein. Wissenswerter Input zur Stressbewältigung aus aktueller Forschung 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 & Geist, um dem Leben zuversichtlich zu begegnen und es kraftvoll zu gestalten.

Seminarplan: MBSR, Yoga und Naturerleben am Laacher See –

Achtsamkeitsretreat für Stressbewältigung und Lebensfreude im Kloster Maria Laach

Zeitplan	Inhalte	Methoden / Ziele
Montag		
14:00 – 15.30 h Kennenlernen	Begrüßung und Einführung Meditation zum Ankommen Vorstellung & Kennenlernen „U-Bahn-Übung“ Orientierung und praktische Fragen	Miteinander ankommen
15.30 – 16.15 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.	Theorie-Input Achtsamkeit erforschen Wahrnehmungsübung Reflektion
16.15 – 17:00 h	Übung: Achtsamkeitsmeditation im Liegen – Der <u>Body Scan</u> , anschl. Inquiry & Austausch Resilienz entwickeln; mentale Gesundheit	Theorie-Input Körperwahrnehmung Explorierendes Fragen
17.00 – 19:30 h	Pause / Abendessen	
19:30 – 20.30h	Übung: „Eine Stresssituation im Alltag“ Input: <u>Die automatische Stressreaktion</u> anschl. Austausch Erkennen von Stressquellen	Visualisierungsübung Thematischer Input zu Stressentstehung, Fallbeispiele Entspannung
20.30-21:00 h	Tagesabschluss /Meditation/ Text zur Inspiration	
Dienstag		
09.00 – 09.30 h	<u>Thema: Selbstmitgefühl u. Umgang mit Grenzen</u> Morningcircle: Was klingt nach, wie bin ich hier?	Transfer in die eigene Lebenswelt
09.30 – 11.00 h	<u>YOGA</u> Achtsamkeitsmeditation in Bewegung, Text Inspiration, anschl. Austausch Förderung körperlicher und geistiger Gesundheit	Theorie-Input, Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen
11.00 – 12.00 h	<u>INPUT: Selbstmitgefühl</u> ÜBUNGEN: „Stresssituation aus der Perspektive einer Freundin“, Selbstmitgefühlpause n. K Neff „Mitfühlender Freund“	Theorie-Input Perspektivwechsel Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	Achtsame Pause
13.00 – 14.00 h	<u>Einführung in die Sitzmeditation</u> mit Fokus a. d. Atem, anschl. Inquiry + Austausch Verbesserung der mentalen Klarheit und emotionalen Regulation	Meditation & Reflexion Urteilsfreies Wahrnehmen Naturerfahrung, eigene Wahrnehmung, absichtloses Verweilen, Sensibilisierung von eigenen Bedürfnissen
14.00 – 15.30 h	<u>Outdoor-Zeit: „Natur erleben, wahrnehmen und auskosten“</u> 4-Elemente-Meditation, Sehmeditation, Sense & SavourSpüren & Auskosten	
15.30 – 16.00 h	Sharing & Tagesabschluss	

Mittwoch	<u>Thema: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit“</u>	
9.00 – 9.30 h	Morning circle: Was klingt nach, was ist jetzt?	Bewusstwerdung, Verbindung
9.30 – 11.00 h	<u>YOGA „Im Körper beheimatet sein“</u>	Körperwahrnehmung, Selbstakzeptanz
11.00 – 12.00 h	<u>INPUT: Gedanken sind nur Gedanken</u> Umgang mit stressverschärfenden Gedanken ÜBUNGEN: Sitzmeditation, ABCD Modell	Theorie-Input Desidentifikation von Gedanken und Stories
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 14.00 h	<u>INPUT: Umgang mit schwierigen Gefühlen</u> ÜBUNG: Kontakt aufnehmen mit einem schwierigen Gefühl	Input: Bedeutung von Gefühlen verstehen, Emotionsregulierung
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	Theorie-Input & Erleben: Sich selbst im Netz des großen Ganzen erleben, Verbundenheit, Kernthemen und Ressourcen sehen
15.30- 16.00 h	Sharing zum Bergfest: Feedback und Wünsche	
16.00-19.30 h	Zeit zur freien Verfügung / Abendessen	
19.30 – 20.45 h	Welche Rollen nehmen wir ein? <u>Standortbestimmung, anpassen, Klarheit finden.</u> ÜBUNG: Rollenlandkarte, anschl. Austausch	Theorie-Input zu Rollen Reflektionsübung Austausch
20.45 – 21.00 h	Bergmeditation zum Tagesabschluss	Empowerment, Gelassenheit
Donnerstag	<u>Themen: Eigene Kernwerte & Lebensfreude</u>	
9.00 – 9.30 h	Morningcircle: Was klingt nach, wie bin ich hier? 3-Minuten-Atemraum	Input & Erfahrung: Alltagspraktische Kurzmeditation
9.30 – 11.00 h	<u>Musik & Bewegung / Somatic Movement</u> , den Körper sprechen lassen Entlastung und Freude	Meditatives Tanzen Bewegungsmeditation, Spannungsabbau
11.00 – 12.00 h	<u>INPUT: Werte als Orientierung</u> ÜBUNG: Die eigenen Kernwerte Unterstützung individueller Identität und Resilienz in einer komplexen Gesellschaft	Input & Übung: Eigene Leitbilder entwickeln als Orientierung
12.00 – 13.00 h	Mittagessen	Achtsame Pause
13.00 – 14.00 h	<u>Thema: Freude im Alltag</u> Übungen und Austausch zur Wiederbelebung der Freude, Dankbarkeit, Humor u. Leichtigkeit	Input & Erfahrungen: Freude als Ressource für Resilienz und Gesundheit

14.00 – 15.30 h	<u>Outdoor-Zeit: „Mit einer Frage gehen“</u> Mit einer Frage gehen in eigener Gehgeschwindigkeit - Antworten entstehen lassen.	Input und Erfahrungen: Zugang zur eigenen Intuition, Bewegungsbedürfnis wahrnehmen, Natur als Kraftquelle und Zufluchtsort
15.30-16.00 h	Sharing	
19.00-19.30 h	Zeit zur freien Verfügung / Abendessen	
19.30-20.15 h	<u>INPUT: Achtsame Kommunikation</u> <u>Partnerübungen zur Kommunikation</u>	Theorie-Input zu Kommunikation und Stress, Übungen
20.15-21.00 h	YOGA & YOGA Nidra	Entspannung
Freitag	<u>Thema: „Ernte einfahren, Rucksack packen, mit frischen Wind in den neuen Alltag“</u>	
9.00 – 9.30 h	<u>Bewegungsmeditation</u> zur Musik / Somatic Movement / Wake up	Input und Mobilisation, Freude, Körperwahrnehmung
9.30 – 10.30 h	<u>Liebende Güte-Meditation</u> und Übung „Bruch- und Reparatur“ – Mitgefühl und Versöhnung	Input & Erfahrungen: Mitgefühl, Verbundenheit stärken, Menschsein erfassen
10.30– 12.00 h	<u>Der Bildungsurlaub als innere Reise:</u> Rückblick – welche Souvenirs sind im Gepäck? <u>Ausblick und für mich Sorge tragen:</u> 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	<u>Abschluss: Verabschiedung, Organisatorisches</u>	

Zum Stundenplan: Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten. Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,