

## Bildungsurlaub auf Norderney 2026

### Die Wellen des Lebens surfen – MBSR, Yoga & Natur für Entspannung und innere Stärke

Runterkommen und Auftanken – Frischer Wind für den Alltag

#### Termine:

18.-22.05.2026 und 22.-26.06.2026



#### 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 f. Kinder)
- Diplom-Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie, Tourismus)

**Gesellschaftsrelevantes Thema :** Indem der Bildungsurlaub den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand gibt, um ihre mentale und emotionale Stabilität im (Arbeits-)Alltag zu verbessern, leistet er einen positiven Beitrag zu mehr Lebensqualität und für ein gesundes gesellschaftliches Miteinander.

#### Seminarbeschreibung:

Dieses Retreat auf der inspirierenden Insel Norderney basiert auf dem renommierten MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn und bietet eine ganzheitliche Achtsamkeitserfahrung. Durch vielseitige Meditationen, einfache und alltagspraktische Yogasessions und Bewegung am Meer schaffen wir Raum für echte Begegnungen – mit uns selbst und anderen.



Ob bei Sonnenschein oder stürmischer Brise: Wir nutzen die Natur als Spiegel unserer inneren Welt. Eine ausgewogene Mischung aus Stille, dynamischer Reflexion und Aktivität fördert heilsame Entspannung und hilft uns, kreative Wege zu finden, um bewusst und sicher auf den Wellen des Lebens zu surfen.

Mit Humor erkunden wir auch die heiteren Seiten des Lebens. Inspirierende Impulse eröffnen frische Perspektiven und lassen unsere Authentizität entfalten.

Dieses Retreat vereint Achtsamkeit, Bewegung und Natur zu einer bereichernden Auszeit für Körper und Geist – für mehr Gelassenheit, (Selbst-)Mitgefühl und Soulpower.

**Ablauf: „Die Wellen des Lebens surfen – MBSR, Yoga & Natur für Entspannung und innere Stärke“**

	Inhalte	Methoden / Ziele
<b>Montag</b>		
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.	Achtsamkeit erforschen Wahrnehmungsübung Reflektion
16.15 – 17:30 h	Übung: Achtsamkeitsmeditation im Liegen – Der Bodyscan, anschl. Inquiry & Austausch Resilienz entwickeln; mentale Gesundheit	Körperwahrnehmung Explorierendes Fragen
17.30 – 19:30 h	Pause / Abendessen	
19:30 – 20:30 h	<u>Outdoor-Zeit:</u> <u>„Dem Meer begegnen - Natur erleben“</u> 4-Elemente-Meditation, Sehmeditation, Sense & Savour – Spüren & Auskosten	Naturerfahrung, absichtsloses Verweilen, Sensibilisierung von eigenen Bedürfnissen
20:30 – 21:00 h	Sharing & Tagesabschluss	
<b>Dienstag</b>	<u>Thema: Stress mit Achtsamkeit begegnen &amp; Umgang mit Grenzen</u>	Transfer in die eigene Lebenswelt
09.00 – 09.30 h	Ankommen. Was klingt nach, wie bin ich hier?	
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	<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
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

16:00 – 17:00 h	INPUT: Selbstmitgefühl ÜBUNGEN: „Stresssituation aus der Perspektive einer Freundin“, Selbstmitgefühls-pause n. K Neff „Mitfühlender Freund“	Perspektivwechsel Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz
17:30 – 18:00 h	Sharing & Tagesabschluss	
<b>Mittwoch</b>	<u>Thema: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit - Selbstmitgefühl“</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 Geschwindigkeit - 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? <small>Standortbestimmung, anpassen, Klarheit finden.</small> ÜBUNG: Rollenlandkarte, anschl. Austausch	Reflektionsübung Austausch
20.45 – 21.00 h	Bergmeditation zum Tagesabschluss	Empowerment, Gelassenheit
<b>Donnerstag</b>	<u>Themen: Die eigenen Kernwerte &amp; 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 <small>Entlastung und Freude</small>	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	<u>Thema: Freude im Alltag</u> 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	<u>Outdoor-Zeit: „Barfuß und mit allen Sinnen – ganz und gar lebendig“</u>	Existenzielle Naturerfahrung
15.30-16.00 h	Sharing & Tagesabschluss	
<b>Freitag</b>	<u>Thema: „Ernte einfahren, Rucksack packen, mit frischen Wind in den neuen Alltag“</u>	
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.