

## Eine Bildungswoche zur Achtsamkeit

In unserem digitalen Zeitalter ist die Welt schnelllebig und das Leben rauscht so ein uns vorbei. Wir sind immer online und rund um die Uhr erreichbar, erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig und oft sind wir dadurch überfordert. Was wir brauchen ist ein Anker, der uns immer wieder zurückbringt durch den wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Leben konzentrierter und bewusster erleben lassen. Inneres Gleichgewicht und Achtsamkeit können nur immer wieder hergestellt werden. In dieser Bildungsurlaubswoche lernen Sie was Achtsamkeit bedeutet, deren historischen und philosophischen Hintergrund, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit und wie ein inneres Gleichgewicht hergestellt werden kann, um mehr Konzentration und Bewusstheit zu erlangen. Es werden auch Methoden und Übungen vermittelt, die sich leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren lassen. Der Bildungsurlaub ist sinnvoll für diejenigen, die etwas für ihre innere Entwicklung machen und ihren Alltag besser bewältigen möchten. Die vermittelten Übungen stärken das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit und tragen dazu bei, sich nicht so schnell aus der Fassung bringen zu lassen. Dieser Bildungsurlaub ist eine berufliche Weiterbildung für Beschäftigte mit Multiplikator Funktionen aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Bereichen sowie aus dem Gesundheitswesen. Die Übungen sind so vermittelt, dass diese an Kollegen oder Kolleginnen im Betrieb sowie an Patienten weitergegeben werden können. **Der Bildungsurlaub ist in Schleswig-Holstein anerkannt.**

Dipl.-Phys. Sergine Dupont-Lauter  
Präventologin®

### Ziele der Bildungswoche

- ✓ Innere Ruhe, sachliche Klarheit und Konzentration
- ✓ Zentrierung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ✓ Ausgeglichenheit zwischen Innen- und Außenwelt
- ✓ Psychisches und emotionales Gleichgewicht
- ✓ Innehalten sowie Gedächtnis- und Erinnerungsstärkung
- ✓ Körperübungen zur Wortlosen Kommunikation

### Montag

14.00 Uhr Begrüßung, Seminarablauf & Regeln

Vorstellungsrunde – Wünsche und Zielsetzung für die Woche und im Beruf  
Was ist Salutogenese und die Stärkung von gesundheitlichen Ressourcen?

18.30 Uhr Abendessen

20.00 -21.00 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

### Dienstag

9.00 - 12.00 Uhr Geschichtlicher & philosophischer Hintergrund von Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Übungskategorien und Ihre Wirkungen  
Urteilsfreiheit – Akzeptanz - Loslassen

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 - 17.15 Uhr Was bedeutet sich auf das Hier & Jetzt zu besinnen

Ab 18.00 Uhr Abendessen

20.00 - 21.00 Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

### Mittwoch

9.00 - 12.00 Uhr Bedeutung und Zusammenhang von Meditation und Gesundheit. Innehaltung und Stressbewältigung durch achtsames Verhalten

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 - 17.15 Uhr Außenwelt und Fremdsteuerung - Die Wirkung der Sinne  
Theorie und Praxis von Achtsamkeitsübungen (Sehen, Riechen, Hören, Tasten...)

Ab 18.00 Uhr Abendessen

20.00 - 21.00 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

### Donnerstag

9.00 -12.00 Uhr Theorie und Praxis von formalen Übungen

Konzentration und Körperwahrnehmung – Ich-Kraft und Gedankenkontrolle

13.00 - 17.15 Uhr Bewusster leben und arbeiten mit Achtsamkeit

Nein sagen können und positive Motivation stärken

Ab 18.00 Uhr Abendessen

20.00 - 21.00 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

### Freitag

8.30 -12.30 Uhr Vertiefung und Zusammenfassung der Woche

Abschlussrunde mit Feedback der Teilnehmer  
Was nehme ich mit – was setze ich sofort um?

12.30 Uhr Mittagessen und individuelle Abreise

## Die Volkshochschule Klappholtal

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nord-Sylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal“

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur **Haltestelle Vogelkoje** (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

### Teilnahme

Seminargebühr:	260,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## Bildungsurlaub „Slow Time“

Anerkannt in Schleswig-Holstein

Entschleunigung und Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit



Leitung: **Sergine Dupont-Lauter**

**11. - 15. März 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt