

Geplantes Programm

## **Achtsam sein, resilient denken**

Workshop im Rahmen der Reihe „Auszeit für Körper, Geist und Seele“

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen, die im Bereich der Pflege berufstätig sind
- Termin:** Freitag, 10. März – Sonntag, 12. März 2023
- Seminarnummer:** 23/04/104
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter\*in:** Dr. Nike Alkema, Politikwissenschaftlerin  
Jacqueline Christoffer, Sozialpädagogin  
Leona Lohaus, Soziologin und Trainerin Aqua-Fitness
- Referent\*in:** Martina Seifert, zertifizierte Yoga-Lehrerin  
Peter Dörksen, Physiotherapeut und Sportwissenschaftler
- Teilnahmegebühr:** 130 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

### **Inhalte:**

Jeder Mensch kann sein Leben aktiv gestalten. Wie wir mit Schicksalsschlägen umgehen, schwierige Situationen meistern und generell Ereignisse bewerten, hängt zum einen von unserer psychischen Widerstandskraft (Resilienz) ab. Zum anderen spielen hier unsere subjektive Wahrnehmung, unsere Glaubensmuster und Erfahrungen und – oft unbewussten – Entscheidungen und Herangehensweisen eine große Rolle. Selbst wenn man vor einem sehr großen Problem steht: Wie wir darüber denken, wie wir es angehen, das allein entscheiden wir. Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf Gefühle, Verhalten, auf unseren Körper also auch auf unsere Gesundheit. Wiederum beeinflusst schon allein unsere Körperhaltung unsere Psyche. Körper, Geist und Seele sind immer in Wechselwirkung und im Zusammenspiel miteinander.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit die eigene Gesundheit bei belastenden Situationen oder Schicksalsschlägen aufrechtzuerhalten oder schnell wieder herzustellen. Diese Fähigkeit mag gegeben sein, sie ist aber auch erlernbar, da sie eng verknüpft mit den eigenen subjektiven

Glaubensmustern und Denkweisen ist. Dies kann Menschen die Chance geben, Resilienz zu entwickeln oder die vorhandene Resilienz zu stärken.

Nach einem theoretischen Einstieg in die Themenbereiche Resilienz und Erläuterungen der Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele, bekommen die Teilnehmenden Zeit und Raum die eigenen Denk- und Verhaltensweisen zu reflektieren. Möglichkeiten positiver, alternativer Denk- und Verhaltensmuster werden erprobt, beispielsweise können die Auswirkungen von Körperhaltung, Gestik und Mimik auf die eigene Befindlichkeit in Übungssituationen aktiv wahrgenommen werden. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Resilienz im alltäglichen Leben stärken können. Eingebunden in die Seminareinheiten sind aktive Übungen und Sequenzen, die immer auch den Körper in die Seminareinheit mit einbeziehen.

#### **Ziele:**

- Vermittlung von Kenntnissen zu dem Thema der Kraft der Gedanken, dessen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sowie deren gegenseitigen Wechselwirkungen
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Resilienz und Achtsamkeit und zu der Abhängigkeit und Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen, Entwickeln von Möglichkeiten der positiven Einflussnahme
- Reflexion eigener körperlicher Präsenz, Erprobung des Einflusses von Körperhaltung, Gestik und Mimik auf die eigene Befindlichkeit
- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Resilienz für den persönlichen Alltag

## Programmablauf:

### Freitag, 10. März 2023

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Kaffee und Gebäck
15.30 - 16.00 Uhr	Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer Begrüßung und Hausführung <i>Impuls</i>
16.00 - 17.00 Uhr	Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer Einführung und Vorstellungsrunde Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Workshopeinheiten „Achtsamkeit“, „Resilienz“ und „Balance“, Erwartungsabfrage <i>Impuls, Austausch im Plenum</i>
17.00 - 18.00 Uhr	Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer Zeit für eine „Auszeit“ – gemeinsame Orientierung <i>Walk-to-talk im Tandem, Aktivübung zur Selbst- Fremdwahrnehmung</i>
18.00 - 18.30 Uhr	Pause
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer Meine Energiefresser, meine Energiespeicher – meine Stressoren, mein Ausgleich <i>Einzelarbeit, Austausch im Plenum, Interaktion in der Gruppe</i>
20.30 - 21.00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang

**Samstag, 11. März 2023**

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer Kopf hoch, Schultern zurück, Brust raus! Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele <i>Impuls, praktische Übungen im Tandem, Austausch im Plenum</i>
10.30 - 10.45 Uhr	Pause
10.45 - 12.30 Uhr	Peter Dörksen Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper <i>Aktivsequenz draußen</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee
15.00 - 16.30 Uhr	Martina Seifert Achtsamkeit, Resilienz und Balance <i>Impuls, Yogaeinheit</i>
16.30 - 17.00 Uhr	Pause
17.00 - 18.30 Uhr	Leona Lohaus Achtsamkeit, Resilienz und Balance <i>Impuls, Aquafitnessseinheit</i>
18.30 Uhr	Abendessen

**Sonntag, 12. März 2023**

8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 10.00 Uhr Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer  
Schwierige Situationen und negative Erlebnisse – meine Erfahrungen  
*Walk-to-talk im Tandem*
- 10.00 - 10.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer  
Schwierige Situationen und negative Erlebnisse – meine Strategien  
*Austausch im Plenum*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Martina Seifert  
Achtsam sein, resilient denken – die eigene Dankbarkeit erproben, die eigenen Stärken wertschätzen  
*Meditationsübung, Yogaeinheit*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.00 - 14.00 Uhr Dr. Nike Alkema / Jacqueline Christoffer  
Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen  
*Feedbackrunde*
- 14.00 Uhr Abreise

**Veranstalter\*in:**

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: [info@akademie-am-toensberg.de](mailto:info@akademie-am-toensberg.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.akademie-am-toensberg.de](http://www.akademie-am-toensberg.de)



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

**Barrierefreiheit:**

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

#### **Einlassvorbehalt:**

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

#### **Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:**

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.



#### **Dachverband:**



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB).