

Geplantes Programm

Resilienz und die Kraft der Worte – fühlen, wahrnehmen und verstehen

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

Zielgruppe: Alle Interessierten, insbesondere Menschen, die im Bereich der Pflege und im Sozialwesen berufstätig sind

Termin: Freitag, 27. Februar – Sonntag, 1. März 2026

Seminarnummer: 26/04/094

Veranstaltungsort: Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen

Seminarleitung: Jacqueline Willing, Sozial- und Organisationspädagogin

Seminarmitarbeit: Leona Lohaus, Soziologin
Carolin Wenzel, Kulturhistorikerin und Mediatorin

Referent*in: Martina Seifert, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Teilnahmebeitrag: 135,00 € für Seminar, Verpflegung und Unterkunft

Inhalte:

Wir haben die Möglichkeit, unser Leben bewusst zu beeinflussen und aktiv mitzugestalten. Entscheidend ist dabei, wie wir Herausforderungen begegnen und mit belastenden Situationen umgehen. Unsere innere Widerstandskraft – die Resilienz – spielt hierbei eine zentrale Rolle. Sie prägt, wie wir Erlebnisse einordnen, Stress wahrnehmen und mit inneren, wie äußeren Anforderungen umgehen. Dabei beeinflussen persönliche Erfahrungen, individuelle Denkweisen und innere Überzeugungen diesen Prozess oftmals unbewusst. Erst durch eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen entsteht Raum für Veränderung und ein emotionales Gleichgewicht – mit positiven Auswirkungen auf alle Lebensbereiche.

Neben der bewussten Auseinandersetzung mit unserer Gedanken- und Gefühlswelt spielt auch Kommunikation eine entscheidende Rolle. Ein achtsamer Umgang mit Sprache, sowohl im Zuhören als auch im Sprechen, kann helfen, innere Anspannung zu reduzieren, Konfliktsituationen zu klären und tragfähige Beziehungen aufzubauen. Teilnehmer*innen lernen, ihre Anliegen, Bedürfnisse und Gefühle klar zu formulieren sowie Grenzen wahrzunehmen, um herausfordernde Situationen im privaten wie im beruflichen Kontext zu bewältigen.

Das Seminar bietet Raum zur Selbstreflexion und zur Weiterentwicklung persönlicher Denk- und Handlungsmuster. Es vermittelt praxisnahe Impulse zur Stressregulation, fördert Achtsamkeit im Alltag und stärkt die innere Balance. Durch ausgewählte Übungen aus den Bereichen Resilienz, Achtsamkeit und Kommunikation erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie ihre körperliche und geistige Stabilität fördern, Belastungen abbauen und ein stimmiges Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele unterstützen können.

Ziele:

- Stressreduzierung durch Reflexion und Auseinandersetzung eigener Denk- und Handlungsmuster zur Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten zur positiven Einflussnahme und Stärkung der Resilienz
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Resilienz, Achtsamkeit sowie der Einflussnahme und Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele sowie die Vermittlung von Kenntnissen zum Thema Kraft der Gedanken und Gefühle
- Kennenlernen praktischer Übungen zur Stärkung der Resilienz und zum Stressabbau
- Auseinandersetzung mit dem Ansatz der *Gewaltfreien Kommunikation (GFK)* als Methode für eine achtsame Kommunikation und Reduzierung von Stress im Privat- und Berufsleben

Programmablauf:

Freitag, 27. Februar 2026

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung, anschließend Kaffee und Kuchen	
15.00 – 16.30 Uhr	Jacqueline Willing Präsentation zur Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Workshopeinheiten „Achtsamkeit und Kommunikation“ und „Resilienz und Balance“ <i>Präsentation, gemeinsamer Rundgang durch das Haus und Orientierung, Erwartungsabfrage, Kennenlernspiel</i>	1,5 Std.
16.30 Uhr	Pause	
17.00 – 18.30 Uhr	Martina Seifert / Jacqueline Willing Ruhepole ergründen – die Verbindung von Körper, Geist und Seele durch Yoga und Meditation <i>Yogaeinheit und Meditationsübungen</i>	1,5 Std.
18.30 Uhr	Abendessen	
19.00 – 20.00 Uhr	Jacqueline Willing Gemeinsames Kennenlernen, inhaltlicher Austausch und Sammeln von Fragen <i>Aufstellungsspiel, Austausch im Plenum</i>	1 Std.
		insg. 4 Std.

Samstag, 28. Februar 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
9.00 – 10.30 Uhr	Carolin Wenzel / Jacqueline Willing Achtsamkeit und Kommunikation: Bedürfnisse und Gefühle ergründen und kommunizieren <i>Vortrag, Präsentation, Erfahrungsaustausch, Tandemarbeit</i>	1,5 Std.

10.30 Uhr	Pause	
11.00 – 12.30 Uhr	<p>Carolin Wenzel / Jacqueline Willing</p> <p>Von der Emotion zur Aktion: Wie kann Stress durch achtsame Kommunikation (langfristig) abgebaut werden?</p> <p><i>Praktische Übung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) für den persönlichen Alltag, Reflexionsraum</i></p>	1,5 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00 – 15.30 Uhr	<p>Jacqueline Willing</p> <p>Reflexionsraum Natur: Was gibt mir Kraft? Was raubt mir Kraft? Welche Strategien nutze ich, um Kraft zu schöpfen?</p> <p><i>Achtsamer Spaziergang durch den Teutoburger Wald, Selbstreflexion</i></p>	1,5 Std.
15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen	
16.00 – 17.30 Uhr	<p>Leona Lohaus / Jacqueline Willing</p> <p>Mens sana per motum et quietem: Ein gesunder Geist durch Bewegung und Ruhe</p> <p><i>Aquafitnessseinheit in Kleingruppen, Saunieren in Kleingruppen mit anschließender Entspannung</i></p>	1,5 Std.
18.30 Uhr	Abendessen	
		insg. 6 Std.

Sonntag, 1. März 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
9.00 – 10.00 Uhr	<p>Jacqueline Willing</p> <p>Methodenkoffer für stürmische Zeiten: Erfahrungen und Strategien für die innere Stärke</p> <p><i>Impuls, Methodensammlung, gemeinsamer Austausch über Strategien für den Alltag</i></p>	1 Std.
10.00 Uhr	Pause	

10.30 – 12.00 Uhr	Marina Seifert / Jacqueline Willing Mens sana in corpore sano: Körper, Geist und Seele in Balance <i>Yogaeinheit, Meditationsübung</i>	1,5 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.00 – 14.00 Uhr	Jacqueline Willing Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen <i>Feedbackrunde</i>	1 Std.
14.00 Uhr	Abreise	
		insg. 4 Std.

Veranstalter*in:

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@akademie-am-toensberg.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: 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.

Die Villa Welschen – als Haupttagungshaus – ist in vielen Bereichen barrierefrei. Es gibt barrierearme Zimmer, einen Aufzug zum Übernachtungsbereich, rollstuhlgerechte Seminarräume und passende Sanitäranlagen. Wenn Sie Unterstützung brauchen oder besondere Anforderungen haben, geben Sie uns bitte vor der Anreise Bescheid – wir helfen gern.

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.

Veranstaltungsdokumentation:

Ihre Persönlichkeitsrechte und der Schutz Ihrer Daten sind uns wichtig. Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen unserer Veranstaltungen Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht werden können, um über unsere Arbeit öffentlichkeitswirksam zu informieren bzw. auch für den Fördermittelgeber zu dokumentieren. Diese Aufnahmen sind mit der bildlichen Darstellung von anwesenden Personen verbunden, wobei die Personenauswahl mehr oder weniger zufällig erfolgt. Eine Darstellung der Bilder kann auf unserer Internetseite, in den sozialen Netzwerken, in Printmedien, in Fotogalerien, in Bewegtbildangeboten und sonstigen Medien veröffentlicht werden. Sollten Sie nicht mit Ihrer Veröffentlichung einverstanden sein, bitten wir um unmittelbare Mitteilung bei der Anmeldung zu Beginn der Veranstaltung.

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.

