Einladung zu einem kraftgebendem Erlebnisworkshop
im schönen Oerlinghausen am Teutoburger Wald

1. bis 5. März 2027

LACHEN TROTZ UND ALLEDEM

Erlebnisworkshop in der Reihe Resilienz und Achtsamkeit

AKADEMIE
AM TÖNSBERG

Am Lehmstich 15
33813 Oerlinghausen

INHALT

Auftanken und unsere **Lebensfreude** aktivieren, um den Herausforderungen von Stress in Alltag und Arbeitswelt gelassener begegnen zu können. Verschiedene Lebensphasen wie die Pflege von Angehörigen, Herausforderungen im Job, Verlust der Arbeit, Kinder gehen aus dem Haus, Trennung oder Krankheit, sowie Trauer über den Verlust von lieben Wegbegleiter*innen wollen gemeistert werden.

Wenn uns dabei innere Unzufriedenheit oder Kraftlosigkeit aus der Balance bringen, können wir lernen, ihnen mit Freundlichkeit und Selbstfürsorge zu begegnen. Mit gestärkter **Resilienz** entwickeln wir mehr Selbstvertrauen, Mut und kommen besser durch jede Krise.

Dabei setzen wir auf **Prävention**: durch Tanzen, Lachen, Malen, Meditation, Kommunikation und gemeinsame Naturerfahrung entdecken wir Tools, um belastende Phasen leichter zu bewältigen, die eigenen Kräfte zu aktivieren und Humorfähigkeiten zu entwickeln. Mit **Achtsamkeit**, Humor und kleinen Übungen stärken wir unsere innere Balance und entwickeln neue Energie, Vertrauen und Zuversicht.

Beim Entdecken der eigenen Lebensfreude-Biographie entschlüsseln sich alte Glaubenssätze, die neu gestaltet werden dürfen. Dabei ist die Unterstützung der Gemeinschaft eine großartige Hilfe.

ABLAUF

Der Workshop ist als mehrtägiges Bildungsseminar vom 1. bis zum 5. März 2027 mit Übernachtung konzipiert.

Montag
bis 14 Uhr Anreise, gemeinsamer Start um 14.30 Uhr
Begrüßung, Kennenlernrunde, Einstieg in die Workshopeinheiten

Dienstag bis Donnerstag
Start um 9 Uhr, Workshopeinheiten am Vor- und Nachmittag
individuelle Zeit, gemeinsame Verpflegungspausen

Freitag
Start um 9 Uhr, abschließende Workshopeinheit,
gemeinsame Reflexion und Feedback, Abreise um 14.30 Uhr

KURSLEITUNG

Silvia Rößler | Tanzsozialtherapeutin und Lachyogatrainerin
www.lachyoga-silvia-roessler.de

Dr. Nike Alkema | Politikwissenschaftlerin und Pädagogin in der Erwachsenenbildung an der Akademie am Tönsberg

ANMELDUNG

Der Kurs findet mit bis zu 15 Teilnehmer*innen statt - die Plätze sind begrenzt. Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **1. Februar 2027** unter info@akademie-am-toensberg.de.
Die Stornierungsbedingungen sind unseren AGBs auf unserer Webseite zu entnehmen.

BILDUNGSURLAUB

Bildungsurlaub bedeutet Weiterbildung während der Arbeitszeit. Als Arbeitnehmer*in haben Sie in fast allen Bundesländern Anspruch darauf. In Nordrhein-Westfalen sind bis zu fünf Tage Bildungsurlaub pro Kalenderjahr möglich. Wir sind eine in NRW nach Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Einrichtung.

Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, dann kontaktieren Sie uns bitte frühzeitig.

KOSTEN

650 € für Seminarbetreuung und sämtliche Workshopeinheiten inklusive Vollverpflegung und Unterkunft.

Die Teilnahmekosten sind am Tag der Anreise in bar oder vorab per Überweisung zu begleichen.

ORT

Akademie am Tönsberg | Villa Welschen
Am Lehmstich 15
33813 Oerlinghausen

https://akademie-am-toensberg.de/