

Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Atmen, sitzen, gehen - einfach sein ...



Das weitläufige Alpgebiet der Nagelfluhkette im Allgäu ist ein idealer Ort für berufliche Regeneration und nachhaltige Gesundheitsförderung.

Umgeben von Bergwäldern, Wiesen und rauschenden Bächen findest du hier nicht nur Ruhe, sondern auch die Möglichkeit, wirksame Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzbildung zu erlernen.

Diese Woche kombiniert **fundiertes theoretisches Wissen mit erfahrungsorientierter Praxis**.

In Vorträgen, Gruppenarbeit und Reflexionseinheiten werden die wissenschaftlichen Grundlagen von Stress, Resilienz

und Achtsamkeit vermittelt – unter anderem aus der Stressforschung, Neurobiologie und Psychologie. Diese theoretischen Inhalte bilden die Basis für alle praktischen Übungen.

Die Teilnehmenden erhalten konkrete Werkzeuge an die Hand, um ihre Selbstregulation zu stärken, gesundheitsförderliche Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln und gelassener mit Belastungen im Berufsalltag umzugehen. Die Methoden sind praxisnah und auf vielfältige berufliche Kontexte übertragbar – etwa für den Umgang mit Zeitdruck, emotionaler Erschöpfung oder inneren Antreibern.

Durch tägliche Meditationspraxis, Lu-Jong-Körperübungen (tibetisches Heilyoga), achtsame Naturerfahrungen und strukturierte Reflexionsphasen entsteht ein ganzheitlicher Lernprozess. Ziel ist es, die eigene Stresskompetenz zu erweitern und langfristig zu einem gesunden, achtsamen Arbeitsstil zu finden.

Diese Woche ist damit weit mehr als eine persönliche Auszeit: Sie ist eine systematische Weiterbildung zur Förderung von psychischer Gesundheit, Selbstführung und Resilienz – basierend auf wissenschaftlich anerkannten Modellen und mit direktem Nutzen für den beruflichen Alltag.



Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Atmen, sitzen, gehen - einfach sein ...



Was dich im Kurs erwartet:

- **Geführte Meditationen im Seminarraum:** Du lernst wissenschaftlich fundierte Achtsamkeits- und Meditationsmethoden kennen, die nachweislich Konzentration, emotionale Selbstregulation und psychische Belastbarkeit fördern. Diese Fähigkeiten sind entscheidend für mehr Gelassenheit, Klarheit und Präsenz im beruflichen Alltag – besonders in stressreichen Arbeitsumfeldern.
- **Lu-Jong-Körperübungen (tibetisches Heilyoga):** Die körperzentrierten Übungen aus der tibetischen Tradition dienen der Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie verbessern Körperwahrnehmung, fördern die Regeneration und stärken deine Fähigkeit, körperlich wie mental mit beruflichem Druck gesund umzugehen – eine wertvolle Ressource für den Berufsalltag, insbesondere bei überwiegend sitzender Tätigkeit.
- **Achtsame Wanderungen in der Natur:** Die Natur wird zum Lern- und Reflexionsraum. Während geführter Wanderungen erhältst du Impulse zu Resilienz, Selbstführung und Stressbewältigung, die du in Bewegung vertiefst. Durch „Walk & Talk“, Übungen im Gehen und Austausch mit anderen entwickelst du praxisrelevante Perspektiven für deinen Umgang mit Herausforderungen im Beruf. Die Wanderungen sind freiwillige, begleitende Angebote.

Theorie & Praxis sinnvoll verbunden

Der Kurs vermittelt fundierte theoretische Grundlagen zur Stressentstehung, Resilienzforschung, Neurobiologie und Achtsamkeit – wissenschaftlich gestützt und verständlich aufbereitet. Du lernst, wie psychische Belastung am Arbeitsplatz entsteht, wie sie sich körperlich und emotional auswirkt – und welche Strategien dich schützen können.

In Impulsvorträgen, Gruppenreflexionen und interaktiven Lernphasen werden zentrale Modelle wie die Reiz-Reaktions-Dynamik, das Salutogenese-Modell oder das Konzept der achtsamen Selbstführung anschaulich vermittelt. Diese Inhalte helfen dir, deinen Arbeitsalltag bewusster, gesünder und effektiver zu gestalten.

Begleitet wird der Theorieinput durch erprobte Praxisformate: Meditation, achtsame Bewegung, Naturerfahrung und kreative Reflexionsmethoden wie Journaling. So entsteht ein integriertes Lernsetting, das dir nicht nur Wissen vermittelt, sondern dich zur aktiven Umsetzung motiviert – im Sinne einer langfristigen Gesundheitsoptimierung im Beruf.

Eine Woche für neue Energie – und mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress im Beruf.

Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Atmen, sitzen, gehen - einfach sein ...



Deine Seminarwoche enthält:

- **Sechs Kurstage (So-Fr):** Start am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitag gegen 10.30 Uhr. Die Seminarwoche bietet eine intensive, ganztägige Lernstruktur mit einem ausgewogenen Verhältnis von theoretischem Input, Selbsterfahrung und Reflexion.
 - **Theorieeinheiten:** Kompakte Impulsvorträge und Gruppenreflexionen vermitteln Grundlagen zu Stressentstehung, Resilienz, Achtsamkeit (MBSR) und Selbstfürsorge im Berufskontext.
 - **Praxisorientiertes Lernen:** Geführte Meditationen, Körperübungen (Lu Jong) und achtsame Naturerfahrungen ermöglichen dir, das Gelernte direkt zu erleben und zu integrieren.
 - **Achtsame Wanderungen:** An vier Tagen führen wir Wanderungen in die umliegende Bergwelt durch.
 - **Tägliche Lu-Jong-Übungen:** Sanfte Bewegungsübungen aus der tibetischen Heiltradition fördern Körperbewusstsein, Stabilität und innere Ausgeglichenheit.
 - **Einzelgespräche/Coaching:** Auf Wunsch persönliche Gespräche zur Vertiefung deiner Erfahrungen und zur Klärung individueller Fragen.
 - **Seminarunterlagen & mp3-Material:** Du erhältst begleitende Unterlagen sowie Audioanleitungen für deine Praxis zu Hause.
 - **Transfer in den Alltag:** In täglichen Reflexionseinheiten entwickelst du Strategien zur Integration von Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Gelassenheit in deinen Berufsalltag.
 - **Bonus nach dem Seminar:** Ein Monat kostenloser Zugang zu den Online-Meditationen von „Wege zum Sein Friends“ zur Vertiefung deiner Praxis.
-
- **5 Übernachtungen** im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer (auch zur Einzelnutzung)
 - **5 x Halbpension:** Frühstücksbuffet und Abendessen im Seminarhaus
 - **Lunch to go:** Am Morgen kannst du dir vom Buffet ein Lunchpaket für deine Wanderung zusammenstellen.
 - Shuttle-Service und Gepäcktransport vom Treffpunkt zum Berggasthof

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1095,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe von 3,50 € pro Person/Tag, ab 01.11.2025.

Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Sonntag, 16.00 Uhr: Treffen an der Zugangsstraße zum Berggasthof für die gemeinsame Hochfahrt mit dem Shuttle Service. Wer laufen möchte, kann sein Gepäck dem Shuttle mitgeben und in ca. 1,5 Std. stetig bergauf zum Berggasthof laufen.

18.00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen im Seminarraum, Besprechung der Meditationswoche (Ablauf), anschließend gemeinsames Abendessen

20.45 Uhr: Einführung in die Meditation (Seminarraum)

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 Uhr – 8.15 Uhr	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit
8.15 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00 Uhr – 11.30 Uhr	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Ab 9.00 Uhr Abschlussrunde und beruflicher Transfer
11.30 Uhr – 13.00 Uhr	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	
17.00 Uhr – 19.15 Uhr	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	
19.15 Uhr – 20.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	

Freitag: Abreise nach der Abschlussrunde (Shuttle)

Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Sonntag	
18.00–19.30 Uhr	Einführung in MBSR, Kursziele, Gruppenvorstellung, Abfrage der Erwartungen (2 UE)
Montag	
07.30–08.15 Uhr	Morgeneinheit – Achtsamkeit & Bewegung: (1 UE) Tägliche Einheit zur Verbindung von Körperwahrnehmung und Theorie (z. B. Embodiment, Polyvagal-Theorie, Stressregulation).
09.00–11.30 Uhr	Theoretischer Input & Gruppenarbeit (3 UE) Stress & innere Muster verstehen: Einführung in Stressmodelle, innere Antreiber und realistischer Optimismus als Schutzfaktor. Reflexion eigener Stressmuster und Ressourcen.
11.30–13.00 Uhr	Achtsame Wanderung mit Reflexionsimpulsen In Bewegung kommen & innere Haltung erforschen
14.00–16.30 Uhr	Reflexion, Journaling, Transferfragen (3 UE) Erste Erkenntnisse schriftlich festhalten & einordnen
17.00–19.15 Uhr	Meditation & Anwendung im Berufsalltag (3 UE) Stressreaktion im Körper verstehen, Reiz-Reaktionskette & Autopilot erkennen
Dienstag	
07.30–08.15 Uhr	Morgeneinheit – Achtsamkeit & Bewegung (1 UE) Bewegung & Bewusstsein – zentriert und fokussiert mit Achtsamkeit in den Tag
09.00–11.30 Uhr	Theoretischer Input & Gruppenarbeit (3 UE) Ziele & berufliche Ausrichtung: Ziele als Resilienzfaktor, berufliche Motivation und Sinn. Zukunftsplanung im Arbeitskontext und Umgang mit Stolpersteinen.
11.30–13.00 Uhr	Achtsame Wanderung mit Reflexionsimpulsen Achtsames Gehen & persönliche Ressourcen entdecken
14.00–16.30 Uhr	Reflexion, Journaling, Transferfragen (3 UE) Eigene Stressmuster erkennen & benennen lernen
17.00–19.15 Uhr	Meditation & Anwendung im Berufsalltag (3 UE) Selbstwahrnehmung stärken, innere Ressourcen & Selbstfürsorge aktivieren
Mittwoch	
07.30–08.15 Uhr	Morgeneinheit – Achtsamkeit & Bewegung (1 UE) Energie & Balance – Lu-Jong-Übungen zur aktiven Stressregulation im Berufsalltag
09.00–11.30 Uhr	Theoretischer Input & Gruppenarbeit (3 UE) Akzeptanz & Flexibilität im Alltag: Akzeptanz als Haltung, Umgang mit Widerständen. Reflexion über veränderbare und nicht veränderbare Bedingungen im Berufsleben.
11.30–13.00 Uhr	Achtsame Wanderung mit Reflexionsimpulsen Mit Herausforderungen unterwegs bewusst umgehen
14.00–16.30 Uhr	Reflexion, Journaling, Transferfragen (3 UE) Ressourcen klären & Umgang mit Stress vertiefen
17.00–19.15 Uhr	Meditation & Anwendung im Berufsalltag (3 UE) Gedanken & Emotionen regulieren, innere Antreiber & Stressmuster durchschauen
Donnerstag	
07.30–08.15 Uhr	Morgeneinheit – Achtsamkeit & Bewegung (1 UE) Meditation & Lu Jong für innere Stabilität und Klarheit
09.00–11.30 Uhr	Theoretischer Input & Gruppenarbeit (3 UE) Netzwerke & Selbstführung: Das persönliche Resilienz-Ökosystem im Beruf, soziale Unterstützung, Selbstführung und Strategien für gesunde Balance im Berufsalltag
11.30–13.00 Uhr	Achtsame Wanderung mit Reflexionsimpulsen Gelerntes in Bewegung reflektieren & verankern
14.00–16.30 Uhr	Reflexion, Journaling, Transferfragen (3 UE) Transfer in den Berufsalltag reflektieren & planen
17.00–19.15 Uhr	Meditation & Anwendung im Berufsalltag (3 UE) Achtsamkeit im Berufsalltag integrieren, Klarheit & Selbstführung im Arbeitskontext
Freitag	
07.30–08.00 Uhr	Abschlusspraxis (1 UE) Kraftvoll abschließen – Meditation & achtsame Bewegung zur Stärkung von Resilienz und Selbstführung
09.00–10.30 Uhr	Abschlussrunde & Transferplanung (2 UE)

Erläuterung zu Achtsame Wanderungen:

Die Natur dient als Seminarraum. Während der Wanderungen: Kurzvorträge, Impulse, Gruppen-/Einzelübungen, „Walk & Talk“, Transferfragen. Arbeitsmaterialien (laminierte Karten, Metaplan-Material, Naturmaterialien) unterstützen die thematische Vertiefung zu Resilienz, Selbstführung und Stressbewältigung im beruflichen Kontext.