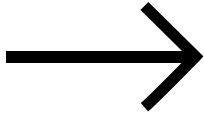




# Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer</b>  | 264H012                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Datum</b>          | 04.05.2026 bis 08.05.2026                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Seminarleitung</b> | Dagmar Florea                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Seminarort</b>     | 53930 Kall-Steinfeld                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Seminarpreis</b>   | 765,00 ÜB/VP im EZ                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Veranstalter</b>   | Bildungswerk Stenden<br>Kavalleriestr. 12<br>40213 Düsseldorf<br>Telefon: 0211 862826-10<br>E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a><br>Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a> |

Seminar buchen

## Beschreibung

Stell dir vor, du begegnest dem hektischen Alltag mit Ruhe und innerer Kraft. Unser 5-tägiger Bildungsurlaub "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" im Kloster Steinfeld lädt dich genau dazu ein. In einer unterstützenden Gemeinschaft findest du Wege, Stress abzubauen, deine Balance wiederzufinden und selbstregulierende Strategien zu entwickeln. Wir lernen praktische Techniken der Achtsamkeit, Meditation und bewussten Selbstwahrnehmung kennen, die deinen Geist beruhigen und dich in Herausforderungen gelassener handeln lassen – beruflich wie privat. Durch achtsame Übungen schärfst du deine Aufmerksamkeit, förderst emotionale Stabilität und setzt Prioritäten, erkennst Grenzen und gönnst dir Erholung. Wir unterstützen dich dabei, alte Gewohnheiten loszulassen und neue Formen der Selbstfürsorge zu entdecken. Die bewusste Zeitgestaltung und das Erkennen deiner Ressourcen stehen im Mittelpunkt. Ein besonderer Tag ist ganz der Stille gewidmet: Du vertiefst Selbstreflexion, gewinnst neue Einsichten und stärkst innere Kraft. Diese Auszeit baut Resilienz auf und verbessert nachhaltig deine Selbstregulation. Das Seminar bietet praktische Werkzeuge zur Stressreduktion und die Chance auf persönliche Transformation. Es lädt dich ein, deinen Weg zu mehr Balance, Gelassenheit und innerer Stärke zu finden – für ein Leben im Einklang mit dir selbst. Gönn dir diese Auszeit – für mehr Wohlbefinden im Beruf und Privatleben. Lass uns gemeinsam die Kraft der Achtsamkeit entdecken und nachhaltige Veränderungen in deinem Leben bewirken!

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster



Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden: <https://www.klostersteinfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz:

<https://www.bildungswerk-stenden.de/agb/>

## Details

### Montag, 4.05.2026 (7 UStd.)

*"Achtsamkeit" und "Wie wir die Welt wahrnehmen"*

- |               |                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 - 11.30 | Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen<br>Input und Übung:<br>Einstieg Achtsamkeitsübungen                   |
| 11.45 - 12.30 | Übung und Diskussion: Body Scan, Erfahrungsaustausch,<br>Reflexionsübung                                          |
| 14.00 - 15.30 | Input und Übung:<br>Bewegung zur Mobilisierung, Sehubung                                                          |
| 15.45 - 17.15 | Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen<br>klaren Geist<br>Abschluss des Tages mit Ritual |

### Dienstag, 5.05.2026 (7 UStd.)

*"Im Körper beheimatet sein" und "Stress"*

- |               |                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 - 9.30   | OPTIONAL: Meditation in Stille zum Tagesbeginn                                                                                                                  |
| 9.30 - 11.00  | Achtsame Körperübungen, Austausch in der Gruppe                                                                                                                 |
| 11.15 - 12.45 | Umgang mit Grenzen, Meditation                                                                                                                                  |
| 14.00 - 15.30 | Input und Übung:<br>Bewegung zur Mobilisierung, Body Scan                                                                                                       |
| 15.45 - 17.15 | Kurzvortrag zu Stress im beruflichen Alltag<br>Achtsamkeit im Umgang mit Stress<br>Übung zu unangenehmen Erfahrungen im Beruf<br>Abschluss des Tages mit Ritual |



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](https://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster



## Mittwoch, 6.05.2026 (7 UStd.)

*"Stressverschärfende Gedanken" und "Achtsame Kommunikation"*

|               |                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 - 9.30   | OPTIONAL: Meditation in Stille zum Tagesbeginn                                                                        |
| 9.30 - 11.00  | Meditation, Vortrag zu Stressverschärfende Gedanken – Belastung im Berufsleben                                        |
| 11.15 – 12.45 | Bewegungs- und Entspannungsübungen<br>Stress und die eigene Wahrnehmung                                               |
| 14.00 - 15.30 | Input und Übung:<br>Bewegung zur Mobilisierung, Vortrag: Achtsame Kommunikation<br>Gruppenübungen, Meditativer Dialog |
| 19.00 – 20.30 | Angeleitete Meditation<br>Abschluss des Tages mit Ritual                                                              |

## Donnerstag, 7.05.2026 (7 UStd.)

*Übungstag in Stille*

|               |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 - 9.30   | OPTIONAL: Meditation in Stille zum Tagesbeginn                                      |
| 9.30 - 11.00  | Kurzvortrag zu „Stille“<br>Achtsames Yoga, Body Scan, Gehmeditation                 |
| 11.15 – 12.45 | Fortsetzung<br><br>Mittagspause in Stille                                           |
| 14.00 - 15.30 | Input und Übung:<br>Berg-, Geh-, Metta-Meditationen                                 |
| 15.45 – 17.15 | Sanfte Körperübungen, Schweigenbrechen als Ritual<br>Abschluss des Tages mit Ritual |

## Freitag, 8.05.2026 (7 UStd.)

*"Für sich selber gut sorgen" und "Abschied und Neubeginn - Transfer in den Alltag"*

|               |                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 - 9.30   | OPTIONAL: Meditation in Stille zum Tagesbeginn                                                                                                    |
| 9.30 - 11.00  | Yoga im Stehen, Sitzmeditation                                                                                                                    |
| 11.15 – 12.45 | Gewohnheiten und Muster im beruflichen Lebensstil, Reflexion                                                                                      |
| 13.45 – 16.00 | Input und Übung:<br>Bewegung zur Mobilisierung, Body Scan<br>Rückblick und Ausblick<br>Transfer in den beruflichen Alltag<br>Abschluss mit Ritual |

**Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT**



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)