

freiraum.

Ihr Bildungsurlaub in der Wolfsburg



IHR BILDUNGSURLAUB IN DER WOLFSBURG

DURCHATMEN UND MIT LEICHTIGKEIT NEUE WEGE FINDEN

Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und sich neu ausrichten

Wann entsteht wieder Leichtigkeit? Wo wird Klarheit spürbar?
Eine Woche, die Raum für neue Wege öffnet.

Das fünftägige Seminar ‚Durchatmen und mit Leichtigkeit neue Wege finden‘ lädt Sie ein, bewusst innezuhalten – um Kraft zu sammeln, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Nicht durch zusätzlichen Leistungsdruck, sondern durch einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Gedanken und innere Ressourcen verbindet.

Diese Woche ist ein Weg: vom Ankommen und Loslassen hin zu neuer Orientierung und einem stabilen Gefühl von innerer Ruhe.
Begleitet, achtsam und mit Raum für das, was sich zeigen will.

Genießen Sie die thematische Vielfalt und nehmen Sie neue Ideen für mehr Leichtigkeit im Alltag mit.

DIE WOLFSBURG. Ihr guter Ort. auch für Bildungsurlaub

WAS SIE AUS DER VERANSTALTUNG MITNEHMEN

Erleben
der Wirkung von Natur
aufs eigene
Wohlbefinden

Klarheit über
die eigenen
Wünsche und neue
Wege der Umsetzung

Neue körperliche und
geistige Beweglichkeit
wahrnehmen

Stimme und Atem als
ganz persönliche
Ressource

DATUM

Mo, 19.07.27, 9:00 Uhr
bis Fr, 23.07.27, 16:15Uhr

PREIS

545,00 € inkl. Verpflegung
(Mittagessen, Kuchen,
warme und kalte
Getränke)

REFERENTINNEN:

Heike Raskopf,
Sozialwissenschaftlerin

Andrea Hilgert,
Qigong-Trainerin

Petra Toll-Büschgens,
Mindset-Coach

Nicola Rosen,
Stimmtrainerin

Lernziele des Bildungsurlaubs

- **Beweglichkeit entwickeln**
Körperlich wie gedanklich werden feste Muster sanft gelöst. Perspektiven erweitern sich, Veränderung fühlt sich wieder möglich an.
- **Klarheit über eigene Wünsche und Ziele**
Im Selbstmanagement entstehen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) stimmige Zielbilder – nicht von außen vorgegeben, sondern aus der eigenen Motivation heraus.
- **Kommunikation bewusster gestalten**
Eine neue Sprache eröffnet mehr Verbindung, Verständnis und Leichtigkeit – im Umgang mit anderen und mit sich selbst.
- **Natur als Resonanzraum erleben**
Der Aufenthalt in Wald und Umgebung unterstützt Regeneration, Reflexion und innere Ausrichtung.

Leistungen inklusive

- Kalt- und Warmgetränke
- mehrgängiges Mittagessen
- Kuchenbuffet

Sie wollen übernachten?

In der Wolfsburg gibt es auch die Möglichkeit zu übernachten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: akademieanmeldung@bistum-essen.de | 0208.99919-981 | die-wolfsburg.de

Anmeldungen per Mail und Online-Anmeldungen werden bestätigt. Durch den pauschalierten Tagungsbeitrag erfolgt keine Erstattung, wenn Sie einzelne Leistungen nicht in Anspruch nehmen.

Bitte informieren Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn Sie nicht teilnehmen können. Bei späterer Abmeldung berechnen wir Ihnen eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Gesamtkosten. Es gelten unsere AGB (die-wolfsburg.de/agb).

Das Seminar ist als Veranstaltung der Wolfsburg als Bildungsurlaub im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW gemäß §§ 1 Abs. 2–4 und § 9 Abs. 1 zugelassen.
Eine entsprechende Mitteilung für den Arbeitgeber finden Sie anbei.

Programm

DURCHATMEN UND MIT LEICHTIGKEIT NEUE WEGE FINDEN

mit **Heike Raskopf**, Sozialwissenschaftlerin; **Andrea Hilgert**, Qigong-Trainerin; **Petra Toll-Büschgens**, Mindset-Coach; **Nicola Rosen**, Stimmtrainerin

Datum 19.07.2027 – 23.07.2027

Veranstaltungsnummer A27017

MONTAG, 19.07.2027

9:00 - 10:30 Uhr	2	Ankommen, Überblick über Programm der Woche, den Ort und die Teilnehmenden
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12:15 Uhr	2	Natur als Ressource kennenlernen: <i>Waldbaden</i> : Gehmeditation – Wahrnehmungsübungen - Von der Entschleunigung in die Entspannung
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	Eigene Wünsche und Ziele finden – Hindernisse erkennen und verändern
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Mit Klarheit, persönliche Motive und Ressourcen entdecken Selbstmanagement mit ZRM®

DIENSTAG, 20.07.27

9:00 - 10:30 Uhr	2	Morgendlicher Einstieg: Fokus – Atem und Atmung
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12:15 Uhr	2	Mit Klarheit, persönliche Motive und Ressourcen entdecken Selbstmanagement mit ZRM® Fortsetzung
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	Innere und äußere Haltung: <i>Qigong</i> In der eigenen Mitte ankommen – freundlich und gelassen. Übungen zur Körperwahrnehmung Zentrierung und Haltungseinrichtung
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Innere und äußere Haltung: <i>Qigong</i> Kraft durch Loslassen gewinnen Meditative und Bewegungs-Übungen zu Struktur und Loslassen Übungen zum Umgang mit Druck

MITTWOCH, 21.07.27

9:00 - 10:30 Uhr	2	Morgendlicher Einstieg: Fokus - Sprache
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12:15 Uhr	2	Meine Worte/ Meine Sprache Einfühlsam mit mir selbst und anderen Menschen kommunizieren Eine praktische Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	<i>Mindset Coaching:</i> Mit Fülle zur Authentizität Praxisübungen für jeden Alltag
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	<i>Mindset Coaching:</i> Entwicklung eines individuellen 3-Schritte-Programms für Notfallsituationen

DONNERSTAG, 22.07.2027

9:00 - 10:30 Uhr	2	<i>Mir eine Stimme geben - Stimmtraining</i> Morgendlicher Einstieg: Verbindung von Körper, Atmung und Stimme bewusst wahrnehmen <i>Stimme</i> als Spiegel der inneren Haltung: Zusammenhang von Stimmung, Gedanken, Körperspannung und Ausdruck
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12:15 Uhr	2	Atem als Kraftquelle: Atem- und Stimmübungen für mehr Präsenz, Ruhe und innere Stabilität Der eigenen Stimme Ausdruck verleihen: Artikulation, Klang, Modulation und emotionale Wirkung
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	„Ich bin da“ Übungen zur Selbstwahrnehmung, Präsenz und authentischer Ausdruck Stimme und Körpersprache: Wie Haltung, Blickkontakt und Körperspannung unsere Wirkung beeinflussen
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Worte bewusst wählen: Sprache, Selbstbild und innere Glaubenssätze reflektieren Abschlussrunde: Persönliche Erkenntnisse, Transfer in den Alltag

FREITAG, 23.07.2027

9:00 - 10:30 Uhr	2	Morgendlicher Einstieg: Natur als Ressource wahrnehmen <i>Waldbaden</i> : Natur als „Entdeckungsreise“ für neue Perspektiven
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12:15 Uhr	2	Standortbestimmung Übungen zur individuellen und gemeinschaftlichen Reflexion der Woche
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	Den individuellen Ressourcenkoffer füllen Übungen um Entwicklungen sichtbar und gute Entscheidungen zu ermöglichen
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Abschluss: Transfer in den Alltag Abschied nehmen und Neustart beginnen

Mitteilung an den Arbeitgeber

über die Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub)

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift:

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____

in Mülheim an der Ruhr an einer Bildungsveranstaltung der Katholischen Akademie Die Wolfsburg im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema **DURCHATMEN UND MIT LEICHTIGKEIT NEUE WEGE FINDEN** teilzunehmen.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Bildungsprogramms der Katholischen Akademie Die Wolfsburg und wird als anerkannte Maßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) durchgeführt.

Die Bildungsveranstaltung umfasst insgesamt mindestens 30 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten).

Ort, Datum

Unterschrift der beschäftigten Person

Bildungseinrichtung



Katholische Akademie Die Wolfsburg
Falkenweg 6 | 45478 Mülheim
Tel: 0208 99919-0
E-Mail:
Träger: Bistum Essen

Mülheim an der Ruhr, Dr. Judith Wolf
den 20.04.2026 Direktorin

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 11.01.2012 ist die Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.