



Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

20. bis 24. April 2026
Hamburg

Sie möchten Ihre Ressourcen stärken und neue Achtsamkeitsrituale täglich einüben? Sie suchen nach Impulsen zum Thema „Achtsam leben und arbeiten“? Sie wünschen sich eine Auszeit in einer, attraktiven Stadt und an besonderen Tagungsorten? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Strategien und Methoden für Ihren beruflichen und familiären Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit Ihrem Körper. Neben Vorträgen, Yoga- und Meditations-einheiten lernen Sie auch die Systemische Arbeit mit Strukturaufstellung zu Themen wie Work-Life-Balance oder Resilienz kennen. Der Tagungsort ist eine umgebaute, stylische Fabrik aus dem Jahr 1900 in Ottensen mit eigener Küche und viel Raum und Licht. An zwei Tagen werden wir zudem in der Kirche der Stille sein (www.kirche-der-stille.de).

MONTAG, 20.04.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Mein Bezug zum Thema Kennenlernen und Einführung ins Seminar
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“? Was bedeutet Achtsamkeit im beruflichen Alltag? Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Achtsamkeit und das Konzept der Resilienz Vortrag und Vertiefung durch Systemische Strukturaufstellung
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit und Mentales Training

DIENSTAG, 21.04.2026 • STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Gesund leben in Beruf und Alltag – nur wie? Körperarbeit und Impulse
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Meine Gesundheit und ich Systemische Strukturaufstellung
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Meine Arbeit und ich Systemische Strukturaufstellung
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit: Eine Kultur der Achtsamkeit etablieren Die Bedeutung von Entspannungstechniken

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 262602

VERANSTALTUNGSORT

Studio

Gaußstraße 60 · 22765 Hamburg

www.dwcimage.com

Kirche der Stille

Helenenstraße 14A · 22765 Hamburg

www.kirche-der-stille.de

KURSLEITUNG



Nicole Richter

Arbeits- und Organisationspsychologin (MA),
Yogalehrerin (Kundalini- und Yin Yoga)



Annette Noll

Diplom-Sozialökonomin, Logopädin,
Systemisch Psychologische Coach und
Strukturaufstellerin nach Syst®

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter

nicole.richter@kircheundgesellschaft.de
02304- 755 -234

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

395€

(Komplettes Yoga- und Seminarprogramm,
inkl. frischem Obst, Bio-Tee, fairem Kaffee
und Wasser). Die An- und Abreise sowie die
Unterbringung erfolgen in Eigenregie.

MITTWOCH, 22.04.2026 · KIRCHE DER STILLE

9.00 Uhr	Stille entdecken Yoga-Praxis im Schweigen
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Achtsam leben und arbeiten Theoretische Impulse per Audio Einzel- und Kleingruppenarbeit und Reflexion des Gehörten
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Achtsam und gegenwärtig sein – Eine meditative Haltung einnehmen in Beruf und Alltag Anleitung, Vortrag und Übungen
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Körperarbeit: Yin Yoga und Klang

DONNERSTAG, 23.04.2026 · KIRCHE DER STILLE

9.00 Uhr	Kraftvolle Kundalini-Yogapraxis Theoretischer Impuls und Kennenlernen einer weiteren Yogaform
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Spiritualität als Ressource Vortrag und Austausch
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Kunst als Ressource – Besuch der Kunsthalle Hamburg Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Kunst Einzelarbeit und Austausch im Plenum
14.45 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.00 Uhr	Achtsamkeit mit Kunst etablieren – in Meditation schweigend Ideen spinnen Einzelarbeit und Austausch im Plenum

FREITAG, 24.04.2026 · STUDIO GAUSSSTRASSE

9.00 Uhr	Ressourcen stärkende Rituale Körperarbeit – Verfestigung des Gelernten
10.30 Uhr	Kaffee- und Teepause
10.45 Uhr	Zeit – ein kostbares Gut Systemische Strukturaufstellung zum Thema Achtsamkeit und Zeit Austausch im Plenum
12.15 Uhr	Mittagspause
12.45 Uhr	Weisheit manifestieren? Integration des Gelernten in den Alltag Austausch im Plenum
13.30 Uhr	Ausblick, Auswertung, Abschluss
14.15 Uhr	Ende des Seminars

TAGUNGSSEKRETARIAT | ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlochner Str. 25 · 58239 Schwerte

Anke Engelmann

T. 02304. 755 -230 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).



Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen – und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..

