



"Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst."

Thich Nhat Hanh

MINDFUL LEADERSHIP

achtsam & mitfühlend sich selbst führen

WOCHENEND-RETREAT IN DER UCKERMARK

16. - 18. AUGUST 2019

in Lunow-Stolzenhagen, bei Angermünde

- Auftanken & Ausrichten, um die eigenen Ressourcen und Grenzen zu stärken
- Einführung und Vertiefung der Praxis von Achtsamkeit & Mitgefühl
- Fokusübungen in Kombination mit gezielter Vermittlung verschiedener Selbstführungsansätze: Mindful Leadership, U-Theorie, Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung & Selbst-Mitgefühl
- Erkennen der eigenen Stress- & Kraftquellen
- Praktische Übungen zur Unterstützung der inneren Orientierung und Balance
- Verankerung der Erfahrung im Austausch

Eine Kooperation von

SEEK and FIND
SELF-DEVELOPMENT

now
Zentrum für Achtsamkeit

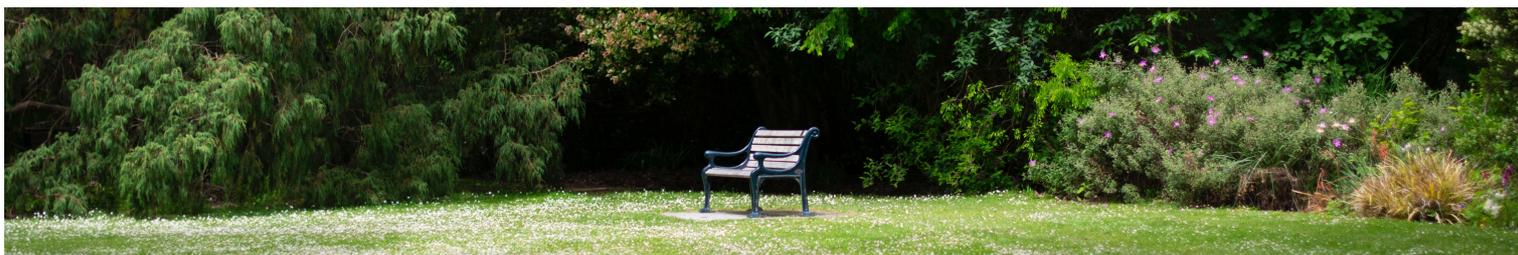
INHALT

Mit sich selbst, den eigenen Gefühlen, Ressourcen und Grenzen in Kontakt kommen.

Das ist die wichtigste Voraussetzung für Selbstführung.

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam intensiv in die Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl einsteigen und auf dem Hintergrund von kompakten theoretischen Einführungen in Ansätze des Mindful Leadership und der Theorie U praktische Übungen kennenlernen, um mit unserem inneren Kompass automatische Reaktionsmuster zu erkennen und private wie berufliche Herausforderungen souveräner zu meistern.

Das wunderschöne Seminarhaus Taubenblau in der Uckermark wird uns dafür einen Ort der Ruhe, Sammlung und Erholung bieten.



RAHMEN & ABLAUF

Der genaue Rahmen & Ablauf wird vor Ort flexibel an die aktuellen Gegebenheiten und an die Gruppe angepasst, sodass wir in einen gemeinsamen stimmigen Prozess kommen können.

TAG 1

Freitag, 16.08.2019

16:00 Uhr Ankunft und Check in
17:00 Uhr Begrüßung, Ankommens-Meditation,
Einstiegsrunde, Organisatorisches, Rahmen
19:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit
Ausklang am Lagerfeuer

TAG 2

Samstag, 17.08.2019

8:00 Uhr „Morgenroutine“: Meditation & Körperübungen
ab 8:30 Uhr Frühstück
10:00 Uhr Mindful Leadership:
Erkennen der eigenen „Kraft- & Stressquellen“
13:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhepause, Natur, Spazierengehen/Gehmeditation
16:00 Uhr MBSR- und MSC- Einführung der Konzepte & Praxis
19:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendmeditation, Selbst-Mitgefühl
Ausklang am Lagerfeuer

TAG 3

Sonntag, 18.08.2019

8:00 Uhr „Morgenroutine“: Meditation &
Körperübungen
ab 8:30 Uhr Frühstück
10:00 Uhr Vertiefung Achtsamkeitspraxis &
Transfer in eigenen (Berufs-)Alltag (Methode U-
Theorie)
13:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Gemeinsamer Abschluss
15:00 Uhr Check out

WORKSHOPLEITUNG:



KATHALIN LASER

... ist Wirtschaftspsychologin, Organisationsberaterin & Coach und begleitet Einzelpersonen (besonders Führungskräfte), Teams und Organisationen in Entwicklungsprozessen.

Dabei lebt Sie das Credo "Ohne Fundament, kein Wandel" - denn wie kann ich wachsen, wenn ich nicht weiß, wie und wo ich Kraft schöpfe? Kathalin's Ansatz ist stärkend - bringt dich achtsam in Verbindung mit dir selbst, deiner Intuition, Haltung und Ausrichtung.

Webseite: www.seekandfind.me

SEEKANDFIND
SELF-DEVELOPMENT



SABINE HANNA WITTE

...ist Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Beraterin und Achtsamkeitslehrerin. Seit 2016 leitet sie in Berlin das Zentrum für Achtsamkeit NOW, wo u.a. Kurse für MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und MSC – Achtsames Selbst-Mitgefühl angeboten werden. „Mein Anliegen ist es, Achtsamkeit und Mitgefühl in den beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren und diese Ansätze für mehr Bewusstheit und Miteinander zugänglich zu machen.“

Webseite: www.compassion.berlin

now
Zentrum für Achtsamkeit



DER ORT

Seminarhaus Taubenblau
Ernst-Thälmann-Str. 9
16248 Lunow-Stolzenhagen
(Eine Stunde von Berlin mit Auto oder Zug)



SEMINARKOSTEN, UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Early Bird: 290,- € (bis 30. Juni 2019)

Regulär: 330,- € (ab 01. Juli 2019)

+

im Einzelzimmer 110€ (2 Nächte; 55€/Nacht)

im Doppelzimmer 90,00€ (2 Nächte; 45€/Nacht)

im Dreibettzimmer 70,00€ (2 Nächte; 35€/Nacht)

+

Vollpension 75,-€

(3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag)

Alle Preise inklusive 19% MwSt, Unterkunft 7% MwSt

ANMELDUNG

per Email an contact@seekandfind.me

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.