Kurs-Nr.
S-5533

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Mo, 19.04.27 (11:00 Uhr) bis Fr, 23.04.27 (14:00 Uhr)

Aufrichten. Ausrichten. Loslassen. – Selbstführung mit Pfeil & Bogen

Ein Bildungsurlaub zur Selbstführung, Haltung und Zielorientierung

Thema: Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen bei sich zu bleiben, klare Entscheidungen zu treffen und das eigene Handeln bewusst auszurichten? Dieser Bildungsurlaub stellt **Selbstführung** in den Mittelpunkt. Er verbindet erfahrungsorientiertes Lernen mit Elementen aus Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Reflexion und moderner Selbstführungsarbeit.

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene aller Berufsgruppen, die ihre Resilienz stärken, mehr innere Ruhe finden und ihre persönliche Weiterentwicklung fördern möchten.

Ziel: Das intuitive und meditative Bogenschießen bildet einen besonderen Erfahrungsraum: Aufrichten, ausrichten, Spannung halten, fokussieren und loslassen werden unmittelbar körperlich erfahrbar und auf berufliche und persönliche Situationen übertragen. Ergänzt wird die Arbeit mit Pfeil und Bogen durch Methoden und Impulse rund um **Selbstwahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit, persönliche Ressourcen, Grenzen und Verantwortung**. Dazu gehören Elemente des **Veto-Prinzips® nach Maike Plath** ebenso wie weitere Ansätze aus der ressourcen- und körperorientierten Selbstführungsarbeit. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was hilft mir, auch unter Druck bei mir zu bleiben? Was brauche ich, um gute Entscheidungen zu treffen? Wie erkenne und vertrete ich meine Grenzen? Was gibt mir Orientierung? Wie kann ich meine eigenen Handlungsspielräume bewusster nutzen? Praktische Übungen, Reflexion, Austausch, Bewegung und Phasen der Stille schaffen einen abwechslungsreichen Lernraum, in dem Selbstführung nicht nur gedacht, sondern **erlebt, erprobt und auf den eigenen beruflichen Alltag übertragen** wird.

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Dozentin: Svenja Kormann, Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin sowie Trainerin für intuitives, meditatives und therapeutisches Bogenschießen. Sie entwickelt körperorientierte Bildungs- und Seminarformate, die Selbstführung, Präsenz und Reflexionsfähigkeit mit erfahrungsorientiertem Lernen verbinden.

Das Nell-Breuning-Haus (NBH) ist gem. **§ 10 AWbG NRW** eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung. Die Veranstaltung ist anerkannt als Weiterbildungsmaßnahme entsprechend dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung (**§ 9 AWbG NRW)**

Teilnehmergebühr (inklusive Mittagessen und Kaffee):
400,- €

zusätzlich für Übernachtung, Frühstück und Abendessen:
316,- €

Anmeldungen bitte an
seminar@nbh.de
unter Angabe der Seminarnummer

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Aufrichten. Ausrichten. Loslassen. – Selbstführung mit Pfeil & Bogen

Programm:

Montag
11:00–12:30 Ankommen, Begrüßung, thematische Einführung (Selbstführung, Haltung)
12:30–13:15 Mittagspause inkl. Austausch
13:15–14:00 Körperzentrierung & erste Schritte mit dem Bogen: Aufrichten
14:00–15:45 Achtsamkeitsübung & Veto®-Runde: Was will ich wirklich?
16:00–17:30 Praxis auf dem Platz: Stand, Präsenz, erstes Zielen

Dienstag
09:00–11:00 Übungseinheit: Fokus, Atmung, Intuition beim Zielen
11:15–12:30 Impuls: Selbstführung beginnt im Körper – Haltung bewusst erleben
12:30–13:30 Mittagspause
13:30–15:45 Schießen mit innerem Fokus: Entscheidungen spüren
16:00–17:30 Reflexion: Welche Ausrichtung brauche ich – beruflich & persönlich?

Mittwoch
09:00–11:00 Biomechanik & Ausrichtung im Zielprozess: Was trage ich in mir?
11:15–12:30 Veto®-Arbeit: Ja und Nein bewusst einsetzen
12:30–13:30 Mittagspause
13:30–15:45 Bogenzeit: Bewegtes Loslassen, innere Widerstände durchschießen
16:00–17:30 Meditation & Bodyscan: Was darf gehen, was bleibt bei mir?

Donnerstag
09:00–11:00 Vertiefung: Vertrauen ins eigene Ziel, Haltung als Kraftquelle
11:15–12:30 Transfer: Welche Ziele will ich bewusst setzen?
12:30–13:30 Mittagspause
13:30–15:45 Intuitives Schießen – Entscheidungen in Bewegung
16:00–17:30 Gruppenfeedback & Würdigung der Entwicklung

Freitag
09:00–11:00 Abschlussbogen: Mit Klarheit und neuer Haltung ins Leben
11:15–12:30 Persönlicher Transfer & Handlungsideen für Arbeit & Alltag
12:30–13:30 Gemeinsamer Ausklang

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de