



LANDGUT
STOBER



Kademie für achtsames Handeln

Ihre Möglichkeit

Treffen Sie in den Seminaren Menschen, die Wandel in sich und Transformation in der eigenen Lebenswelt vertiefen wollen – das ist unser Spirit

*Sinn entfalten
Sein vertiefen*

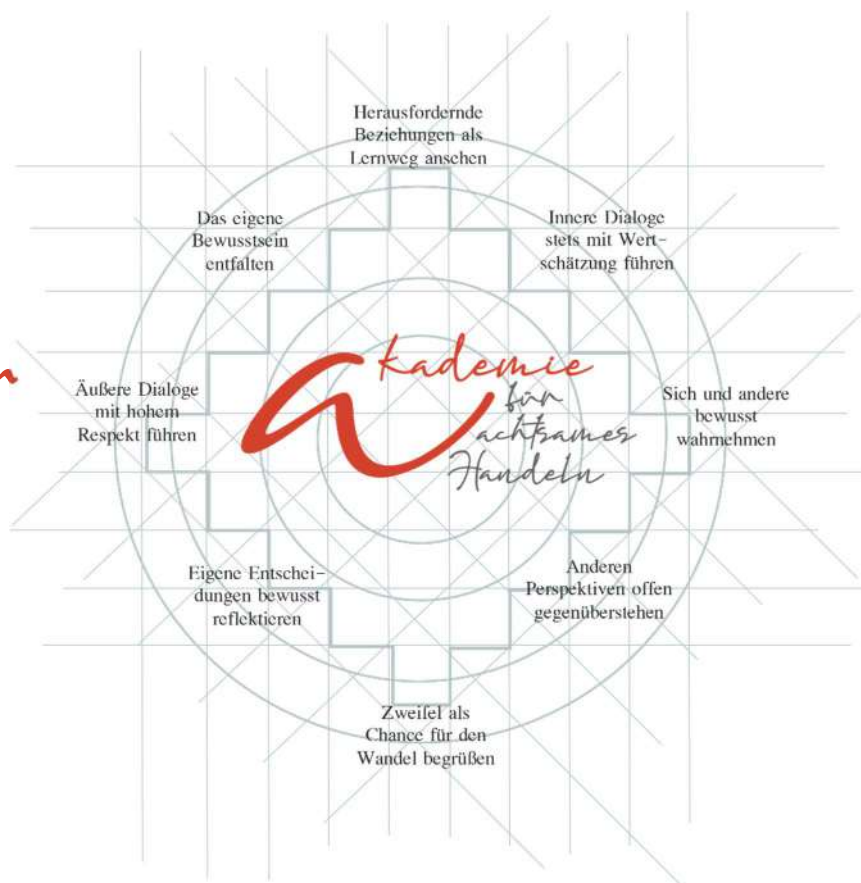
Seminarübersicht - 1. Halbjahr 2023

Atemarbeit – Leichtigkeit und Resonanz erleben.....	4
Wer bist Du ? – Ein achtsamer Blick.....	5
Achtsam enkeltauglich leben – sich des ökologischen Fußabdrucks bewusst werden	6
Würde & Digitalisierung – wenn Mensch und Technik sich voneinander entfernen.....	7
Empathie & Selbst(Führung) – sich selbst und andere anders führen.....	8
Radikale Selbstfürsorge – Besinnung auf Gemeinschaft?	9
Heartful Inner Work – achtsam sein, mitfühlend leben, mit dem Herzen arbeiten	10
Achtsamkeit und Intuition – diese unausweichliche Verbindung verstehen und anwenden	11
Bogen trifft – Gezielt Entscheidungen treffen	12
Sinn trifft Begeisterung – möchten Sie ein erfüllteres Leben leben?	13
Die innere Sehnsucht erfassen und ihr Ausdruck geben – Themen für ein erfülltes Leben angehen	14
Achtsamkeit & emotionale Intelligenz – Wege zur Selbstführung	15
Solo-Selbstständigkeit – ein ehrliches Aufbauprogramm in herausfordernden Zeiten	16
EigenMächtig – Be-WEG-Gründe für den Weg zurück zu Dir, hin zu mehr Lebendigkeit & Leichtigkeit...	17
WÜRDE. MACHT .SINN. – die passende Balance finden	18
Am Ende des Tages: Du selbst – 90 Minuten Achtsamkeit auf dem Landgut Stober	19
Inner Development Goals – der mögliche Beginn einer Modulreihe.....	20
Seminarleitungen & Achtsamkeit*	21
Eindrücke vom Landgut Stober.....	24
Anmeldebogen und Seminarübersicht*.....	25
Die Ideengeber der Akademie.....	26
AGBs / Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen für Seminarbuchungen (Stand: Nov. 2022).....	27

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de

Achtsames Handeln heißt für uns



Unser Anspruch

- Gestaltung der Angebote aus einer Haltung des achtsamen Seins und Handelns heraus.
- Impulse geben und Raum bieten.
- Raum für ganzheitlich verstandenen Wandel ermöglichen.
- Alle Seminarleitungen verständigten sich im Vorfeld gemeinsam auf ein einheitliches Honorar.
- Die Kalkulation erfolgt transparent, nachhaltig und bei Bedarf auch für alle einsehbar.
- 10% jedes Seminars fließen in ein gemeinwohlrelevantes Projekt, über das alle Seminarleitungen der Akademie am Ende des Jahres gemeinsam entscheiden.
- Mögliche Überschüsse werden nachhaltig verwendet.
- Aus den einzelnen Seminaren heraus entwickeln sich bedarfsbezogen gezielt nachhaltige Folgeveranstaltungen.
- Konkrete Praxisbeispiele aus Alltags- und Unternehmenspraxis untermalen die Seminarinhalte.

Sinn vertiefen und Sein entfalten



Atemarbeit - Leichtigkeit und Resonanz erleben

Seminar Anne Klare
Atemarbeit 1. HJ 2023 – Januar und Mai

Kurzbeschreibung

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten. Unser Atem nährt uns. Er kommt und geht und kommt und geht. Durch ihn treten wir in Kontakt mit der Welt. Wir können ihn wahrnehmen und auch ignorieren. Er zeigt uns, wo wir gerade im Leben stehen.

Ausführliche Beschreibung

Wenn wir unserem Atem Beachtung schenken, dient er uns als ein Tor. Er verbindet uns mit uns selbst und mit der Welt. Ursprüngliche Lebendigkeit wird erfahrbar. Unsere Stimme wiederum ist ‚hörbar gemachter Atem‘. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Hier zeigt sich unsere ganze Person, das, was durchklingt. An diesem Wochenende stelle ich auf spielerische Weise Elemente aus der Middendorf- und der bipolaren Atemarbeit nach Erich Wilk, aus Feldenkrais und dem T'ai chi vor. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit, verschiedene Atemtypen kennenzulernen und gemeinsam zu erforschen. Fern von jeglichem Leistungsdruck wird über sanfte Bewegungen die natürliche, mühelose Funktionsweise des Atems und der Stimme hervorgehoben und gestärkt. Anhand von Texten und bekannter, einfachster Lieder werden wir immer wieder zwischen- durch die Wirkung der Atemarbeit erproben. Fehlhaltungen und Verspannungen werden aufgelöst. Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche. Willkommen sind Laien und Profis, wie auch Neugierige jeden Alters!

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	6	12

Ziele

- Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit erfahren, körperlich Kraft schöpfen.
- Eigene Potenziale entdecken und vertiefen.
- Die mühelose Funktionsweise des Atems und der Stimme hervorlocken.

Wege der Vermittlung

Ilse-Middendorf-Arbeit „Der erfahrbare Atem“, Bipolare Atemarbeit nach Erich Wilk und Renate Schulze-Schindler, Elemente aus dem T'ai chi, Qi Gong und aus Feldenkrais

Möglichkeiten einer Teilnahme für 1. HJ 2023

Möglichkeit 1:	Fr.	27.01.2023	18:00h	Bis	So.	29.01.2023	12:30h
Möglichkeit 2:	Fr.	12.05.2023	18:00h	Bis	So.	14.05.2023	12:30h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Wer bist Du? -

Ein achtsamer Blick

Seminar Astrid Peacock
Wer bist Du? - 1. HJ 2023 - Januar

Kurzbeschreibung

Aus dem Tempo, den Routinen und Rollen des Alltags herauszutreten öffnet Räume, sich selbst und anderen mit Offenheit und Neugier zu begegnen. In diesem Seminar lernen Sie neue Seiten von sich kennen und entwickeln ein Bewusstsein und Verständnis dafür, wie sich Ihr Leben auf der Basis früherer Erfahrungen in der Gegenwart organisiert.

Ausführlichere Beschreibung

Im Zustand nach innen gerichteter Aufmerksamkeit zeigen sich Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Wir beobachten, welche inneren Automatismen am Werk sind. Dazu nutzen wir die Weisheit des Körpers, der einen direkten Zugang zu unserem Unbewussten bietet. In kleinen Gruppen bieten wir den Rahmen für Erkundungsreisen im Hier und Jetzt. Studieren Sie dabei in gemeinsam gestalteten Räumen die Landkarte, die Ihre Alltagserfahrung prägt. Dabei entstehen Resonanz und eine reichhaltige Erfahrung.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	6	12

Ziele

- Sich selbst auf tieferen Ebenen verstehen – Selbstmitgefühl statt Selbstbeurteilung.
- Einen frischeren Blick auf die Welt – mehr Verbindung zum eigenen Fühlen.
- Selbstanbindung und Vertrauen stärken.

Wege der Vermittlung

Achtsamkeitsorientierte Experimente, achtsame Selbsterforschung, spielerische Übungen in einer freundlichen, weitmöglich wertfreien Atmosphäre, Gegenwärtigkeit schulen, Möglichkeiten eigene Handlungsspielräume vergrößern, kurze Impulse zu Körpererfahrungen und die Wirkung von Achtsamkeit, Übungen über deren Wirkung, Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Do. 19.01.2023 10:00h bis Fr. 20.01.2023 17:00h



Achtsam enkeltauglich leben - sich des ökologischen Fußabdrucks bewusst werden

Seminar Thomas Uloth
Enkeltauglich leben – 1. HJ 2023 – Februar

Kurzbeschreibung

Die größte Herausforderung ist es, die Entwicklung in der Menschheitsgemeinschaft so nachhaltig zu gestalten, dass sie ihre heutigen Bedürfnisse befriedigt, ohne die Möglichkeiten einer Teilnahme künftiger Generationen zu gefährden, deren eigene Bedürfnisse zu befriedigen.

Ausführlichere Beschreibung

Was können wir tun, um mit Hilfe unserer Achtsamkeit unsere alltägliche Lebensweise enkeltauglich zu gestalten? Oder wodurch schaffen wir es, heute 7,9 Mrd. Menschen jeden Tag mit gesunder Nahrung, der benötigten Menge Energie und Mobilität zu versorgen, damit sie alle einen möglichst komfortablen Lebensstil umsetzen können? Und seien wir ehrlich zu uns: Wem sollen wir es verwehren wollen so zu leben wie wir, und wer hat das Recht, anderen ein solches Leben zu verweigern? Können wir das schaffen, ohne dabei unseren Planeten komplett zu plündern und uns – der Gattung Mensch – dabei die Lebensgrundlage zu rauben?

Für wen?

Privat Interessierte



Min. Teilnehmende

12

Max. Teilnehmende

24

Ziele

- Spielerisch konkrete Handlungsempfehlungen erarbeiten mit Wirkung im täglichen Leben.
- Nachhaltige Lebensstile prüfen, wie sie sich im Bewusstsein durch den Wertewandel manifestiert haben.
- Gesellschaftliches Zusammenleben zeigt sich im Kulturwandel – wir verschaffen uns einen Einblick.

Wege der Vermittlung

Impulsvorträge, Fakten vermitteln, Handlungsoptionen gemeinsam erarbeiten, Möglichkeiten eigener Umsetzung prüfen und ggf. vergleichbar machen.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit: Fr. 18.02.2023 18:00h Bis So. 20.02.2023 12:30h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Würde & Digitalisierung - wenn Mensch und Technik sich voneinander entfernen

Seminar Michael Beilmann

Würde & Digitalisierung - 1. HJ 2023 - Februar

Kurzbeschreibung

Ein Leben ohne digitale Medien – unvorstellbar! In Zukunft werden sie von noch größerer Bedeutung werden. Denn es scheint, als ob deren Möglichkeiten zukünftig noch stärker in das Leben jedes Einzelnen eingreifen, da automatisierte Entscheidungshilfen sich zunehmend verfeinern. Das Leben wird durch immer größere Datenmengen stetig bequemer. Andererseits finden Veränderungen in Herz und Hirn statt und eine größere Gefahr der Manipulation des Lebens kann die Folge sein. Ob und welche Macht ein höheres Bewusstsein eigener WÜRDE ermöglicht, werden wir in diesem Seminar erarbeiten.

Ausführlichere Beschreibung

Künstliche Intelligenz erleichtert oft unmerklich unser Leben und wirft neue Fragen auf – zum Beispiel: Auf welcher Wertebasis werden 0 und 1 programmiert? Welche Werteverständnisse oder ethische Lebensgrundlagen liegen dort für eine zukünftige Lebensgestaltung zugrunde? Welche digitale Realitäten sind schon jetzt möglich?

In diesem Seminar schauen wir aus den verschiedenen Perspektiven der zwei scheinbar gegensätzliche Pole auf das eigene Leben. Erstens die Perspektive auf WÜRDE und zweitens der Blick auf die digitalen Möglichkeiten. Aus diesem Mix bildet sich jeder Teilnehmer innerhalb des Seminars eine eigene Haltung. Methodisch entfalten wir dabei situativ das eigene Bewusstsein durch eine achtsame Lenkung der Aufmerksamkeit. Gemeinsam lade ich Sie auf eine Forschungsreise zu den jeweiligen Hintergründen ein, um uns sensibel für das schon fast Selbstverständliche werden zu lassen.

Für wen?

		Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	9	18
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	6	18

Ziele

- Heute achtsam und enkeltauglich die eigene Aufmerksamkeit lenken lernen.
- Hintergründen und Möglichkeiten eigener Wirksamkeit bewusst werden.
- Das eigene Bewusstsein von WÜRDE entfalten und praktisch ausgestalten.

Wege der Vermittlung

Theoretische Impulse, Fakten-Check, Brainstorming, Genogramm, Soziogramm, Psychogramm, Bewegungswechsel zur Bewusstwerdung einzelner Themen, Stille, Einzelarbeit, Achtsames bewusstes Schreiben, Dyaden, kollegiale Beratung, Plenum, Zeitmanagement, Projektentwicklung.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit: Fr. 10.02.2023 18:00h Bis So. 12.02.2023 12:30h



Empathie & Selbst(Führung) - sich selbst und andere anders führen

Seminar Astrid Peacock

Empathie & Selbst(Führung) - 1. HJ 2023 - Februar

Kurzbeschreibung

Emotionale Intelligenz befasst sich mit der Fähigkeit, Empathie für Sie selbst und Andere auszubilden. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie in sich selbst eine Position und Platz finden, sich selbst zu verorten. Mit Abstand zu eigenen Verstrickungen und Beeinträchtigungen schauen Sie mit Mitgefühl auf sich selbst und Ihre Mitmenschen.

Ausführlichere Beschreibung

Die Entfaltung emotionaler Intelligenz und Empathie fördert die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen und Vorstellungen umzugehen; mit den eigenen Prägungen und denen anderer; bei den Herausforderungen aus beruflichen Rollen, in Krisen und bei starker Belastungen sowie in Veränderungsprozessen bewusster und mit mehr Weitsicht. Mit Methoden der Achtsamkeit werden dem Alltagsbewusstsein Alternativen im Hier und Jetzt angeboten. Achtsamkeit schult den Geist und wird seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt. Heute wird sie in der Neurowissenschaft, der Stress-Bewältigung, in der Medizin und im Coaching eingesetzt. Sie erlernen Techniken, um mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und automatischen Reaktionen aufzubauen. Je mehr Sie wahrnehmen, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen. Sie selbst gehen verstärkt in Führung.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	6	12

Ziele

- Empathie über Achtsamkeit kultivieren.
- Verbindungen zum eigenen Selbst herstellen und daraus die eigene Führung entwickeln.
- Belastungen des Alltags verstehen und eigene Lösungen finden.

Wege der Vermittlung

Achtsamkeitsorientierte Experimente, achtsame Selbsterforschung, spielerische Übungen in einer freundlichen, weitmöglich wertfreien Atmosphäre, Gegenwärtigkeit schulen, Möglichkeiten eigener Handlungsspielräume vergrößern.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Do. 23.02.2023 10:00h Bis Fr. 24.02.2023 17:00h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Radikale Selbstfürsorge - Besinnung auf Gemeinschaft?

Seminar Katrin Sauter
Selbstfürsorge - 1. HJ 2023 - März

Kurzbeschreibung

Kann radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft heute gelingen? Mit allerlei Methoden versuchen wir, die Herausforderungen des Alltags an der Wurzel zu packen und widmen uns – immer wieder allein und oft auch erfolglos – der Selbstfürsorge. Was wäre, wenn wir unsere individuelle, radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft pflegen würden? Dies erforschen wir in diesem Seminar und kommen den Wurzeln näher.

Ausführlichere Beschreibung

Mental Health und Self Care sind in der aktuellen Zeit voller Ungewissheiten und einer stetig wachsenden Überreizung zu Schlagworten avanciert. Machen auch Sie sich mit allerlei Methoden körperlich, geistig und emotional fit, um selbstoptimiert die Herausforderungen des Alltags „stemmen“ zu können? Machen Sie Sport, üben Entspannungstechniken, lassen sich coachen und besuchen diverse Kreativkurse oder schließen Sie sich dazu sogar einer Gruppe an? Bei aller Radikalität fühlen wir uns dann doch oft allein auf der Yoga-Matte, sehnen uns nach belebenden Gesprächen in Gesellschaft oder verpassen stets den magischen Augenblick der Verbindung. Kennen Sie das auch? Was wäre, wenn wir unsere radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaft pflegen würden? Kann dadurch ein Stillen von individuellen und kollektiven Bedürfnissen möglich werden? Kann in einer Welt voller Individualisierungstendenzen gemeinschaftliche Selbstfürsorge gelebt werden? In diesem Seminar dient uns die These der „Radikalen Selbstfürsorge in Gemeinschaft“ als Ausgangspunkt. Wir schenken sowohl unseren individuellen wie auch kollektiven Bedürfnissen Beachtung und finden gemeinschaftliche Handlungsspielräume, die unser Kollektiv (selbst-)fürsorglich, regenerativ und vitalisierend erlebt. Lust auf Ihre eigene Reise?

Für wen?

Privat Interessierte



Min. Teilnehmende

6

Max. Teilnehmende

24

Ziele

- Stärkung des Bewusstseins für selbstfürsorglich-kollektive Erfahrungs- und Regenerationsräume.
- Erforschung von Beispielen gemeinschaftlicher Aktivitäten zur radikalen Selbstfürsorge.
- Entwicklung von Strategien für den Transfer ins persönliche und/oder berufliche Umfeld.

Wege der Vermittlung

Erkundung thematisch ausgerichteter Erfahrungsräume, Kreativ-Methoden der Theaterimprovisation, Vokalimprovisation/Circle singen, NeuroGraphik (Visualisierungen) und mit Kunst- und Gestalttherapeutischen Ansätzen, Nervensystembasierte Körper- und Stimmarbeit, Innehalten, Miteinander lernen, Verarbeitung von individuellen und Gruppenprozessen in Einzelarbeit und im Plenum.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Fr. 03.03.2023 18:00h bis So. 05.03.2023 12:30h



Heartful Inner Work -

achtsam sein, mitfühlend leben, mit dem Herzen arbeiten

Seminar Oliver Hug

Heartful Inner Work - 1. HJ 2023 - März

Kurzbeschreibung

Im Seminar Heartful Inner Work lernen Sie achtsamkeitsbasierte Formate und Übungen für Ihr Selbstmanagement, zur Stärkung der Resilienz, den Umgang mit Stress und zur Stärkung Ihrer Kompetenzen im Umgang mit Komplexität.

Ausführlichere Beschreibung

Die Herausforderungen in der Arbeitswelt steigen stetig. Das betrifft unter anderem die inhaltlichen Anforderungen, die Komplexität der Aufgaben und auch die zeitlichen Rahmenbedingungen, sowohl im Hinblick auf Realisierungszeiträume als auch die zeitlichen Kapazitäten. Durch die Corona Pandemie kommen weitere Herausforderungen, wie vermehrt Online-Arbeit mit Videokonferenzen und weniger persönlicher Kontakt hinzu. Der Stresslevel und die Gefahr von Überforderung im weiteren Sinne steigt. Um Leistungsfähigkeit und Leistungsmotivation zu erhalten, sind einerseits Führungskräfte dazu aufgerufen Rahmenbedingungen zu schaffen, die den Mitarbeitenden Sicherheit geben, und andererseits die Bedürfnisse nach Zufriedenheit/Selbstwirksamkeit wie Verbundenheit im Blick zu behalten. Alle Mitglieder eines Teams können durch Methoden der Achtsamkeitspraxis Wege finden, sich selbst zu unterstützen.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	8	16
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	24

Ziele

- Achtsamkeit in den Alltag integrieren.
- Selbstwirksamkeit verbessern.
- Mit Komplexität besser umgehen.

Wege der Vermittlung

Achtsamkeitspraktiken wie Mediationen und Körperübungen, Reflexionen über die Erfahrungen und achtsame Dialogformate.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit	Fr.	08.03.2023	18:00h	bis	So.	10.03.2023	12:30h
-------------	-----	------------	--------	-----	-----	------------	--------

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Achtsamkeit und Intuition - diese unausweichliche Verbindung verstehen und anwenden

Seminar Dr. Thomas Gehlert
Achtsamkeit und Intuition 1. HJ 2023 - März

Kurzbeschreibung

In diesem Seminar werden Achtsamkeit und die damit verbundene Intuition in verschiedenen Situationen erfahren sowie Grundlagen für ganz neue Zusammenhänge vermittelt. Sie werden das Seminar mit neuen Erfahrungen und Methoden für den täglichen Einsatz verlassen – sowohl geschäftlich als auch privat.

Ausführlichere Beschreibung

Achtsamkeit ist eine grundlegende Fähigkeit mit überraschenden Konsequenzen und stellt Möglichkeiten für Sie persönlich, Ihr Team oder Unternehmen bereit. Dieses Seminar greift aktuelle Anforderungen für jeden Menschen auf – speziell auch die Führungskräfte in Unternehmen. Achtsamkeit und das Wissen um deren Wirkweise liefern eine Grundkompetenz zur Bewältigung der aktuellen Herausforderungen.

Mittlerweile sind Achtsamkeitstrainings in einigen Organisationen angekommen und werden praktiziert. Sie helfen, sich in einer überaus dynamischen Welt zu erden und den Stress zu reduzieren. Tatsächlich vermag Achtsamkeit ihre Wirkung weit über diese Anliegen hinaus, z. B. zur besseren und bewussteren Nutzung der Intuition, zu entfalten. Denn auf der Basis eines solchen grundlegenden Verständnisses über Wirkweise und die damit verbundenen Zusammenhänge erhöht sich die eigenen Bereitschaft, neue Entwicklungsmöglichkeiten zuzulassen bzw. neue Formen der Interaktion zu wählen.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	12	24
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	12	24
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	24

Ziele

- Verstehen, wie Achtsamkeit wirkt und in welcher Form sie mit Intuition zusammenhängt.
- Erklärungen, wie Achtsamkeit und Intuition natur- und neurowissenschaftlich erklärt werden können.
- Übungen und Methoden kennenlernen, mit deren Hilfe die eigene Achtsamkeit erfahren werden kann.

Wege der Vermittlung

Impulse zu theoretischen Grundlagen, Übungen zu Wahrnehmung, Achtsamkeit und Intuition, Tools für die tägliche Praxis, Arbeit an eigenen ggf. auch exemplarischen Fallbeispielen.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Mi. 15.03.2023 18:00h bis Fr. 17.03.2023 12:30h



Bogen trifft - gezielt Entscheidungen treffen

Seminar Frank Schach
Bogen trifft - 1. HJ 2023 - März

Kurzbeschreibung

Bogen trifft bietet für Menschen mit Führungsverantwortung eine Auszeit. Es gilt, mit Bogen, Sehne und Pfeil die Standfestigkeit, Kraft, Energie sowie Sicherheit durch achtsame praktische Bogenarbeit wieder zu gewinnen.

Ausführlichere Beschreibung

Im beruflichen sowie im privaten Alltag ist es wichtig, Verantwortung zu übernehmen und dort zügig Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie den Bogen führen, lösen Sie sich vom Entscheidungs- und Erfolgsdruck des Alltags, atmen durch und sammeln neue Energie. Der Bogen, die Sehne und der Pfeil und Sie als agierender Mensch bilden in sich eine neue Einheit. Und auf jede dabei entstehende Aktion zeigt der Bogen die passende Reaktion. Eine der vielen einfließenden Faktoren beeinflusst dieses Zusammenspiel und basiert auf Vertrauen und Loslassen. All diese Facetten erfordern Achtsamkeit und gezielte Beobachtung. In diesem Seminar entwickeln Sie Fähigkeiten und nehmen neue Erfahrungen mit, die Sie im Alltag überprüfen können. Ist nun Ihr Zeitpunkt gekommen, Ihren Bogen, Pfeil, ihre Ziel und ihren Weg besser kennenzulernen? Denn der Pfeil sucht sich sein Ziel, das Ziel sucht sich auch den Pfeil und jeder Pfeil fliegt anders – auch dies gelassen anzunehmen, ist das Anliegen dieses Seminars.

Für wen?

		Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Unternehmensintern	✓	6	12
Unternehmensübergreifend	✓	6	12

Ziele

- Gemeinsam reflektieren, in den Austausch gehen.
- Die eigenen Ressourcen erkennen lernen.
- Unternehmer treffen Entscheidungen, um besser Ziele zu treffen.

Wege der Vermittlung

Kollegiale Beratung, mit Fragen führen, Reflexionsgespräche, gegenseitiger Austausch.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Fr. 18.03.2023 18:00h bis Sa. 19.03.2023 17:00h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Sinn trifft Begeisterung - möchten Sie ein erfüllteres Leben leben?

Seminar Nabhomani Kirsten
Achtsamkeit & Meditation – 1. HJ 2023 – März und Mai

Kurzbeschreibung

Befinden wir uns am Anfang eines gemeinsamen Weges, der hin zu einer Gesellschaft führt, in der die Würde und das Glück-Sein eines jedes einzelnen Menschen im Fokus stehen? Können wir lernen, unerschütterlich im Einklang zum Wohl der Menschheit und der gesamten Schöpfung zu leben? Erfahren Sie in diesem Seminar den Geschmack einer anderen Haltung, um erste Ansätze in Ihrem Alltag auch umsetzen zu können.

Ausführlichere Beschreibung

In diesem Seminar arbeiten wir gemeinsam daran, das eigene Leben weiter zu entfalten. Durch verschiedene Übungen für Achtsamkeit und Meditation können Sie Ihre Gedanken beruhigen, sortieren und vertiefen. Wir unterstützen Sie dabei, selbstständig die eigene innere Kraft in Ihrem Leben neu zu entdecken. Hier können verschiedene Wirkungen erzielt werden: Sie können diese im täglichen Leben nach und nach aufbauen; Vertrauen, innere Ruhe und das eigene Potenzial finden; das Grundempfinden von Verbundenheit und Sicherheit mitnehmen; Kontakt mit Ihrer tiefen inneren Gelassenheit erfahren. Auch stellen wir alltagstaugliche Rituale vor, um bewusster und gesünder die eigene Zukunft zu gestalten.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	6	12

Ziele

- Zu erkennen, dass sich durch die Praxis von Achtsamkeit ein anderes Leben einstellen kann.
- Erste Umsetzungsschritte kennenlernen, um ein ganzheitlich erfüllteres Leben zu führen.
- Gemeinsame Rituale für Teams in Organisationen finden und in den Alltag integrieren.

Wege der Vermittlung

Alles was ich mit Ihnen teilen möchte basiert auf eigene Erfahrungen, die ich machen durfte. Ich möchte Sie ermutigen einen Tag lang die Welt von einer anderen Seite aus zu betrachten.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit 1:	Fr.	31.03.2023	10:00h	bis	Fr.	31.03.2023	19:00h
Möglichkeit 2:	Fr.	26.05.2023	10:00h	bis	Fr.	26.05.2023	19:00h



Die innere Sehnsucht erfassen und ihr Ausdruck geben.

Themen für ein erfülltes Leben angehen

Seminar Michael Beilmann
Sehnsucht - 1. HJ 2023 - April

Kurzbeschreibung

Jede Lebenszeit ist begrenzt. Innere Wünsche und Hoffnungen schwirren als Sehnsüchte diffus durch den Kopf, finden in manchen Gesprächen Ausdruck und verfolgen vielleicht auch Sie in Ihre Träume. In diesem Seminar begeben Sie sich auf die Pirsch, um Ihre Sehnsüchte zu konturieren und Wege einer Interpretation im Tun oder im Verabschieden zu finden.

Ausführlichere Beschreibung

„Ich würde so gerne“, „wenn doch nur...“ oder ein anderer Konjunktiv bzw. Einwand verhindert eine Umsetzung. So bleiben die sehnsuchtsvollen Bilder und Hoffnungen bestehen, Wehmut kommt durch vergebene Chancen auf oder Ärger stellt sich ob vertaner Chancen ein. Auch Schuldzuweisungen über vermeintlich falsche Abzweigungen sind nicht selten. All dies entfaltet sich dann im eigenen Bewusstsein und bestimmt den Alltag.

Um jetzt und erst recht in der Reife des Lebens zufrieden und erfüllt zurückzuschauen, erarbeiten Sie in diesem Seminar Grundlagen und sinnvolle Gründe Ihrer Aufschieberitis. Auch schauen Sie sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihre Kontexte der eigenen Bucket Liste an (Wunschliste zu dem, was im Leben noch getan werden will). Dadurch finden Sie gezielte Einwände wie auch Möglichkeiten, Ihrer Sehnsüchte bewusster zu werden. Vielleicht finden Sie auch Wege einer Umsetzung oder Schritte, Sehnsüchte mit Zufriedenheit zu integrieren.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	12	24
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	24

Ziele

- Aus einer möglichen Opferrolle zur Gestalter/in Ihres Lebens zu werden.
- Konkrete Aussöhnung oder Umsetzungsschritte innerer Sehnsüchte finden.
- Die eigene Zufriedenheit entdecken und Gedankenvielfalt sortieren.

Methoden

Theoretische Impulse, Genogramm, Soziogramm, Psychogramm, Bewegungswechsel zur Bewusstwerdung, Stille, Einzelarbeit, Plenum, Projektentwicklung etc.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Fr. 21.04.2023 18:00h bis So. 23.04.2023 12:30h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



Achtsamkeit & Emotionale Intelligenz - Wege zur Selbstführung

Seminar Peacock

Achtsamkeit & emotionale Intelligenz - 1. HJ 2023 - April

Kurzbeschreibung

Sie erlernen Techniken, um mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen. Sie selbst gehen in Führung.

Ausführlichere Beschreibung

Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz fördert die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vorstellungen und Eigenheiten als auch mit denen anderer, in ihrer beruflichen Rolle, Krisensituationen oder bei starken Belastungen sowie in Veränderungsprozessen mit mehr Selbstbewusstheit und Weitsicht umzugehen. Zu erkennen, was man tut, wie man es tut und woher dies kommen könnte, ist ein Ausweis von emotionaler Intelligenz. Sie bezieht sich auf gerade den Bereich unseres Daseins, der allen rationalen und uns selbstverständlichen Handlungen und Begegnungen zugrunde liegt. Deshalb lässt sich unser Verhalten durch besseres Wissen, Tipps und Tricks so einfach verändern. Die emotionalen Zentren unseres Gehirns lernen durch Erfahrung.

Ziele

- Die Wirkungen von Achtsamkeit erfahren.
- Kennenlernen verschiedener Persönlichkeitsanteile und Verbindungen zum Selbst herstellen.
- Möglichkeiten der Selbstregulierung erfahren und Handlungsspielräume dadurch vergrößern.

Für wen?

		Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	6	12
Interessierte aus mehreren Unternehmen	✓	6	12

Wege der Vermittlung

Um den Kontakt mit den unbewussten Schichten des Seins herzustellen, bietet sich der Körper an, denn dieser ist der Ort, an dem sich Leben abspielt. In diesem Seminar arbeiten wir mit achtsamkeitsorientierten Experimenten und Selbsterforschung. In einer freundlichen und weitgehend wertfreien Atmosphäre bieten wir Ihnen spielerische Übungen an, die Sie unmittelbar in Kontakt mit Ihren unbewussten Anteilen bringen. Auch gibt es Raum für Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Do. 06.04.2023 10:00h bis Fr. 07.04.2023 17:00h



Solo-Selbstständigkeit - ehrliches Aufbauprogramm in aktuellen Herausforderungen

Seminar Michael Beilmann
Solo-Selbstständigkeit – 1. HJ 2023 – Juni

Kurzbeschreibung

Als Solo-Selbstständiger sterbe ich täglich viele kleine Tode. Sie auch? Oft den Tod des hohen Verdienstes, den der Zufriedenheit oder des freien Zeiteinsatzes bzw. die Gestaltungshoheit über die Zeit. Oft sind es Mythen, die gerade in Zeiten nach Corona und Fachkräftemangel noch offensichtlicher werden. In diesem Seminar schaffen wir unter Gleichgesinnten Austausch und ermöglichen Chancen, offen mit den Konflikten, Hoffnungen und Ängsten besser umgehen zu lernen.

Ausführlichere Beschreibung

Kennen Sie, so wie ich, beide Leben? Selbstständig und angestellt? Aus langjährigen Erfahrungen in beiden Strukturen weiß ich um die Herausforderungen, die Gedanken, Wünsche und auch die beschwerlichen Wege zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Neben den Hoffnungen und auch Möglichkeiten wird deutlich, in welchem Status vielleicht auch Sie befinden. Einerseits möchten Sie raus aus den Zwängen und der Knute des Chefs und erdenken sich die Freiheit der Selbstständigkeit. Andererseits konnten Sie vielleicht oder wollten auch nicht anders und haben den Schritt vollzogen, ggf. möchten sie diesen noch vollziehen. In diesem Seminar rütteln wir wach, blicken uns Ihre jeweilige Herausforderung an, betrachten auch die Einsamkeit, sprechen eine notwendige Maskerade in der Akquise an, schauen den schlaflosen Nächten und den Chancen wie Risiken ins Auge. Auch die Frage, sich selbst vielleicht sogar verleugnen zu müssen und die Phasen der Freude, die Glückseligkeit beim Abschluss von Aufträgen sowie Bestätigung des eigenen Erfolgs werden wir in diesem Seminar bewusst machen.

Für wen?

		Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	6	12
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	12	24
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	24

Ziele

- Ihre Themen konstruktiv und aus mehreren Perspektiven anschauen.
- Durch theoretische Impulse kollegial voneinander lernen.
- Mit neuer Energie die Solo-Selbstständigkeit bewusster und zufriedener ausüben.

Methoden

Theoretische Impulse, Genogramm, Soziogramm, Psychogramm, Bewegungswechsel zur Bewusstwerdung, Stille, Einzelarbeit, Plenum, Projektentwicklung etc.

Möglichkeit für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Fr. 16.06.2023 18:00h bis So. 18.06.2023 12:30h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



EigenMächtig - Be-WEG-Gründe für den Weg zurück zu Dir, hin zu mehr Lebendigkeit & Leichtigkeit.

Seminar Claudia Domke
EigenMächtig - 1. HJ 2023 - Mai

Kurzbeschreibung

Es gibt unendlich viele Gründe, um in Bewegung zu kommen. Was es braucht ist ein Impuls, Ihre Neugier, Ihr Interesse oder eine Krise, die Sie erleben. Kennen Sie Ihre innewohnende Kraft, die Sie in Bewegung setzt? An manchen Tagen scheint sie irgendwie unauffindbar, Sie spüren sich kaum und funktionieren nur? Dann kann dieser Tag eine Möglichkeit für Sie darstellen, sich Ihrer selbst zu beSINNEN und zu ermächtigen.

Ausführlichere Beschreibung

An diesem Wochenende bekommen Sie die Möglichkeit, sich zu bewegen ohne dass es nötig ist, ein bestimmtes Ziel zu definieren, etwas zu leisten oder fertigzustellen. Es geht um Ihr Wollen sich (wieder) neu zu spüren, um sich selbst zu mehr Leichtigkeit zu führen. Sie kommen mit Ihrer Absicht zurück, zu sich zu finden, ein respektvolles Miteinander leichter gestalten zu können – was bekanntlich bei uns selbst beginnt. Vielleicht haben Sie bereits von Meditation gehört, gelesen oder auch schon praktiziert. Sind Sie neugierig darauf? Oder denken Sie da eher an eingeschlafene Füße bzw. nerviges Rumsitzen? Dann sind Sie hier genau richtig, denn Leben ist Bewegung und an diesem Tag können Sie verschiedene Bewegungsmeditationen kennenlernen und in der Gruppe gemeinsam ausprobieren. Alle erlebten Techniken sind dafür da, um Ihre Lebendigkeit mit allen Sinnen und allen auftauchenden Empfindungen und Emotionen wieder zu spüren – mit Ihrer eigenen Macht – und sich selbstbestimmt Halt geben.

Für wen?

		Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Privat Interessierte	✓	7	14
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	12	27
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	27

Ziele

- Die Freiheit, die Stille und den Frieden in sich erfahren – zur eigenen Kraft und Freude (zurück)finden.
- Hinderliche Verhaltensweisen, Widerstände und Denkmuster in sich erkennen.
- Ihr stilles Sein durch den Impuls der Bewegung wahrnehmen.

Wege der Vermittlung

Wir verbringen zwei herrliche Tage – eine wahre Wohlgefühlzeit für Sie – überwiegend in der Bewegung mit sanften, weichen, fließenden bis intensiv und kraftvollen Ausdrucksmöglichkeiten, mal still, leise und auch tönend laut. Ich leite Sie durch einen Mix aus Bewegungsmeditationen, die Sie sogleich in der Gruppe mit allen anderen Teilnehmenden gemeinsam ausprobieren können.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Möglichkeit Fr. 05.05.2023 18:00h bis So. 07.05.2023 12:30h



Salon

WÜRDE. MACHT. SINN. —

die passende Balance finden

Michael Beilmann

WÜRDE.MACHT.SINN. 1. HJ 2023 – Februar, April, Juni

Beschreibung

Die eigenen Werte bilden sich auf dem Fundament von WÜRDE. Sobald Sie sich in diesen Salons über diesen Urwert gemeinsamen Lebens Klarheit verschaffen, verändert sich der Blick auf den eigenen Alltag, die Beziehungen und die Welt. Zwischen einigen Impulsen erforschen Sie in diesen Salons das eigene Verständnis von WÜRDE.MACHT.SINN. und erhalten Anregungen für die eigene Umsetzung im Alltag.

Für wen?

Alle Interessierte



Min. Teilnehmende

12

Max. Teilnehmende

50

Ziele

- Erfahren, welche Bedeutung WÜRDE für das eigene Leben haben kann.
- Perspektiven und den Einfluss von WÜRDE kennenlernen.
- Das eigene Bewusstsein von WÜRDE entfalten und praktisch ausgestalten.

Möglichkeiten einer Teilnahme im ersten Halbjahr 2023

Möglichkeit 1:	Do.	09.02.2023	19:30h	bis	Do.	09.02.2023	21:30h
Möglichkeit 2:	Do.	20.04.2023	19:30h	bis	Do.	20.04.2023	21:30h
Möglichkeit 3:	Do.	15.06.2023	19:30h	Bis	Do.	15.06.2023	21:30h

Salon

Salons werden zu einem fixen Termin als Impuls- und Austauschveranstaltung angeboten. Auch gilt hier ein spezielles wertbezogenes Preismodell, das eine neue Form des Wirtschaftens erprobt.

Besonderes Preismodell

Wer an diesem Salon teilnimmt, schätzt selbst einen wertbasierten Preis für den Inhalt ein. Dieser orientiert sich nach dem persönlich wahrgenommenen und eingeschätzten Wert. Hier legen Sie den Preis fest, den Sie nach Ende des Salons begleichen. Je mehr der Inhalt Sie anspricht, desto höher wird die Summe sein. Die klassische Honorierung entfällt.

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de

Rahmenprogramm



Am Ende des Tages: Du selbst - 90 Minuten Achtsamkeit auf dem Landgut Stober

Astrid Peacock

90 Minuten Achtsamkeit 1. HJ 2023 – auf Anfrage

Kurzbeschreibung

Am Ende des Tages, nach all den Terminen, Besprechungen und Anforderungen und einem empfundenen Druck stellen Sie sich Fragen wie: „War’s das, was war das heute genau oder was ist geblieben?“ In dieser Schnup-
perzeit schalten Sie den Autopiloten einmal aus, spüren sich wieder selbst und erkennen, dass Sie erst tun können, was Sie wollen, wenn Sie wissen, was Sie tun. Dazu lade ich Sie ein.

Ausführlichere Beschreibung

Sind auch Sie im Alltagsgeschehen oft im Autopilotenmodus unterwegs? Wie beim Auto- oder Fahrradfahren tun Sie im Alltag automatisch meist das jeweils Passende. Unser uns so gut entlastender „Autopilot“ lenkt unser Handeln. Er kann uns auch dazu verleiten, rastlos zu werden oder in Stress zu geraten.

Um aus dem Autopilotenmodus herauszutreten, stellt Achtsamkeit hier einen Weg dar. Der Nutzen ist inzwischen auch wissenschaftlich unumstritten, so dass diese kleine Auszeit die Möglichkeit bietet, Ihre Gedanken, Gefühle und Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Vielleicht erfahren Sie Momente innerer Freiheit und Verbundenheit mit sich selbst, indem Sie sich auf eine Atempause einlassen.

Für wen?

Rahmenprogramm (s. u.)

✓

Min. Teilnehmende

6

Max. Teilnehmende

12

Ziele

- Sich einen frischeren Blick auf die Welt verschaffen.
- Stärkere Verbindung zum eigenen Fühlen und Selbst.
- Offenere Horizonte ermöglichen.

Wege der Vermittlung

Meditationsanleitungen, Achtsamkeitsübungen, Impulse zu Achtsamkeit, Austausch und Reflexionen.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Buchung über das Rahmenprogramm – frei bei Bedarf im
Landgut anzufragen

Mo.- So. nach Anfrage

Mögliche Modulreihe



Inner Development Goals - was brauche ICH für er- folgreiche Transformation

Michael Beilmann & Oliver HugMo
Inner Development Goals - 1. HJ 2023 - Juni

Kurzbeschreibung

Mit dem Seminar Inner Development Goals (IDG) fördern Sie anhand von erfahrungsbasierten Formaten Ihre persönliche Entwicklung in Transformationsprozessen oder können diese in Ihrer Organisation besser initiieren und unterstützen. Die fünf Bereiche und 23 Aspekte der Inner Development Goals bieten dafür einen Rahmen.

Ausführlichere Beschreibung

Für erfolgreiche Veränderungs- und Transformationsprozesse braucht es klare Ziele, Strukturen und Methoden, vermehrt auch eine innere Haltung und Kompetenzen bei allen Beteiligten. Die Inner Development Goals (IDGs) bieten mit den Bereichen Beziehung zum eigenen Sein, kognitive Fähigkeiten, Beziehungsgestaltung, Zusammenarbeit und Handeln ein geeignetes Feld, um das persönliche, innere Wachstum und damit auch den Einfluss in die Teams zielgerichtet zu fördern. In diesem Einführungsseminar lernen Sie die Struktur der IDGs und die Unterschiede zu anderen Methoden kennen. Ausgewählte Aspekte werden mit unterschiedlichen Formaten erfahrbar. Am Ende können Sie die Aspekte, in denen Ihre individuellen Potenziale liegen, identifizieren und sind bereit, erste neue Schritte auf Ihrem individuellen Wachstumspfad gehen.

Für wen?

	✓	Min. Teilnehmende	Max. Teilnehmende
Interessierte aus einem Unternehmen	✓	8	16
Interessierte aus verschiedenen Unternehmen	✓	12	24

Ziele

- Strukturierte Ansätze für die persönliche Entwicklung erfahren.
- Transformationsprozesse initiieren und unterstützen.
- Die Verbindung von Kopf, Herz und Bauch stärken.

Wege der Vermittlung

Erfahrungs- und achtsamkeitsbasierte Formate; achtsame Dialogformate zum gemeinsame Lernen, Szenarien zur Verdeutlichung einzelner Aspekte.

Modulreihe

Dieses Angebot ist ein erster Einstieg. Aus der Resonanz folgend bauen wir gezielt die nächsten Bausteine.

Möglichkeiten einer Teilnahme für das erste Halbjahr 2023

Unverbindlicher Einstieg Mo. 12.06.2023 10:00h bis Mi. 14.06.2023 17:00h

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de

Seminarleitungen & Achtsamkeit*



Anne
Klare

Sie ist Dipl.-Gesangspädagogin, Atemlehrerin und gründete 2016 in Münster/Westfalen das „Institut für Atem, Stimme und Gesang“. Hier erforscht sie interdisziplinär mit Kollegen die Verbindung zwischen Atem, Stimme und Körper. Sie lehrt (inter-)national in Form von Einzelarbeit und Seminaren, hält Vorträge und ist als Jurorin bei Wettbewerben tätig. Weiter konzertiert sie als Sopranistin.

Unter Achtsamkeit versteht sie, wach im Kontakt mit Respekt und Mitgefühl zu sein.



Michael
Beilmann

Aufgrund seiner persönlichen und beruflichen Historie verbindet er verschiedene Lebenswelten miteinander. Dazu stellt er gezielt Fragen und gestaltet dadurch kreativ und mit hands-on-Mentalität konkret neue Lösungen für eine lebenswertere Zukunft. Sein handwerklicher Hintergrund, verschiedene Studienabschlüsse, Erfahrungen in Meditation und Schattenarbeit wie auch diverse Veröffentlichungen und berufliche Einsatzfelder (Selbstständigkeit, Führungsfunktionen und Interim-Management) bilden sein Fundament ganzheitlich ausgerichteten Handelns. Gebündelt werden viele Aspekte davon in seinem Magazin zur Selbstwirksamkeit „WÜRDE Impulse“.

Achtsamkeit versteht er schon fast als Modewort oder auch als Methode eines tiefen spirituellen Weges. Er sieht sie als eine sinnvolle Ausrichtung auf „etwas“. In diesem wachen Geist erlebt er ein verfeinertes Bewusstsein, ohne unbedingt (post)modernes „Gedöns“ zu benötigen. Denn im Wissen um die Möglichkeit einer entschleunigten Fokussierung wird es leichter, seine eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Letztlich drehen sich entsprechende Techniken darum, eigene (belastende) Gedanken zu sortieren, den Augenblicken des Lebens lebenswerter zu begegnen sowie einen größeren Frieden mit der (Mit)Welt zu schließen.



Thomas
Uloth

Als Ingenieur und Kaufmann hat er verschiedene Unternehmen mit Personalverantwortung geleitet. Dabei hat er es schätzen und lieben gelernt, Menschen mit Förderung und Forderung zu führen. Sein Arbeitsmotto ist „Probleme sind Gelegenheiten in Arbeitskleidung“.

Achtsam sein heißt, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. „Bewusst“ bedeutet eine Entscheidung, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und nicht mental abzuschweifen. So werden wir die Herausforderungen der Zeit nur meistern können, wenn wir mit integralem Bewusstsein die komplexen Zusammenhänge erkennen und unser Verhalten abgestimmt mit unserem Umfeld wirken lassen.



Astrid
Peacock

Astrid Peacock ist Körperpsychotherapeutin (Hakomi Institute of Europe) und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Fortbildungen in Trauma- und Paartherapie.

Achtsamkeit heißt für sie, sich neugierig und bewertungsfrei auf das Hier und Jetzt auszurichten und darüber eine unmittelbare Verbindung zu Gefühlen, Gedanken und aufsteigenden Körperempfindungen zu finden. Die Verbindung zu uns im gegenwärtigen Augenblick gibt von innen heraus Orientierung.



Katrin
Sauter

Katrin Sauter leitet als Theaterschaffende, Kulturvermittlerin, Vokalmusikerin und Coach seit mehr als 20 Jahren Workshops, Seminare und Projekte. Nach mehrjähriger Tätigkeit als Grundschullehrerin und verschiedenen Aus- und Weiterbildungen wirkt sie heute in unterschiedlichen Funktionen vorwiegend im Theater- und Gesangsbereich.

Achtsamkeit ist für sie eine innere, wertschätzende und liebevolle Haltung, die ihr Handeln in der Welt und den Umgang mit dieser und den Lebewesen darin prägen. Achtsamkeit entsteht durch ein Präsentsein für den gegenwärtigen Moment.



Oliver
Hug

Oliver Hug ist Heartfulness Trainer und Berater, Unternehmer, Diplom-Ingenieur Wirtschaftsingenieurwesen, MBSR Lehrer, MBCL Lehrer, Trainer für Stressbewältigung und Achtsamkeit sowie Transformational Coach für Teams & Organisationen, Systemischer Berater (SG) wie auch Integraler Business Coach.

Achtsamkeit ist eine Haltung und Fähigkeit aus dem gegenwärtigen Moment heraus, bewusst mit den Herausforderungen im Leben umzugehen. Damit sieht er Achtsamkeit als etwas an, was ständig geübt oder gelebt werden will. Verkörperte Achtsamkeit ist auch mit Qualitäten wie Mitgefühl, Mitfreude, Freundlichkeit und Gleichmut verbunden.



Frank
Schach

Frank Schach sieht sich als Praktiker. Er war Unternehmer und Angestellter in unterschiedlichen Leitungsfunktionen und hat sogar den „Stallgeruch“ eines Unternehmers. Leidenschaftlich beschäftigt er sich mit Menschen, Kunst, Kultur, Qigong. Als Mediator mit diversen Qualifikationen wie Gruppendynamik, Coaching, Nachfolge-Berater und Trainer führt er Seminare im Bogenschießen mit der Lebensdevise: „Mit einem Lächeln Lösungsfindung betreiben“.

Achtsamkeit heißt für ihn, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. „Bewusst“ bedeutet, seine Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, sich wenig ablenken zu lassen oder mental abzuschweifen. Sein Lebensmotto: „Schieße tausend Pfeile ab und jeder wird dir den Weg zeigen: Das ist Weg des Bogens.“

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de



LANDGUT
STOBER



*Dr. Thomas
Gehlert*

Thomas Gehlert ist Wirtschaftswissenschaftler und Ingenieur, mit Weiterbildungen in systemischer Beratung, Gestalttherapie, Organisationsaufstellung, Coaching und Supervision, Gruppendynamik, Logosynthese, 'lösungsfokussierte Therapie' sowie Quantenphysik. Seine Promotion zum Verständnis von Systemaufstellungen und Intuition wird durch die zertifizierte Ausbildung zum System-Aufsteller und Mastertrainer ergänzt. Er arbeitet mit der LMU München zusammen. Seine Berufserfahrung resultieren aus seiner Zeit bei Audi und 3M sowie aus Aktivitäten als Management-Berater, Trainer und Coach. Systemaufstellungen unterstützen seine Arbeit in Veränderungsprozessen.

Achtsamkeit unterstützt zum einen eine bestimmte Haltung und zum anderen dient sie als ein Mittel zur Begegnung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und in Bezug auf andere. Sie stellt die Grundfähigkeit dar, qualitativ Prozesse besser zu kreieren und stellt die Voraussetzung dar, sich selbst, dem anderen und dem Umfeld gegenüber anders zu begegnen. Sie ermöglicht Wahrnehmen und Erfassen von Befindlichkeiten, Unterschieden, kritischer oder auch entscheidungsrelevanter Gegebenheiten und ermöglicht, intuitiver seinen eigenen Wahrnehmungen folgen zu können.



*Nabhomani
Kirsten*

Nabhomani Kirsten kam 1956 in diese Welt. Seit seiner Kindheit sehnte er sich nach Harmonie und Frieden. Ab 1979 lebte er fünf Jahre lang allein mit Meditation und Gebet, um die tiefere Wahrheit in sich zu entdecken. Eines Tages spürte er in der Mitte seiner Brust ein Glück, das er nie zuvor erlebt hatte. 1985 lernte er seine Frau kennen, mit der er bis heute im tiefsten Innern verbunden ist. Gleichzeitig lernten sie ihren spirituellen Meister Sri Chinmoy kennen. Gemeinsam gehen sie den Weg zu einem stetig erfüllenderen und glücklicheren Leben.. Aktuell arbeitet er als Wegbegleiter für Menschen in Unternehmen und Organisationen die entdecken möchten, wie ein glückliches wie erfülltes Leben zu führen sein könnte.

Achtsamkeit bedeutet eine tiefe Achtung und Liebe für uns selbst, mit allen Menschen und der gesamten Schöpfung auf unserem Planeten, in wohlwollenden Einssein zu leben.



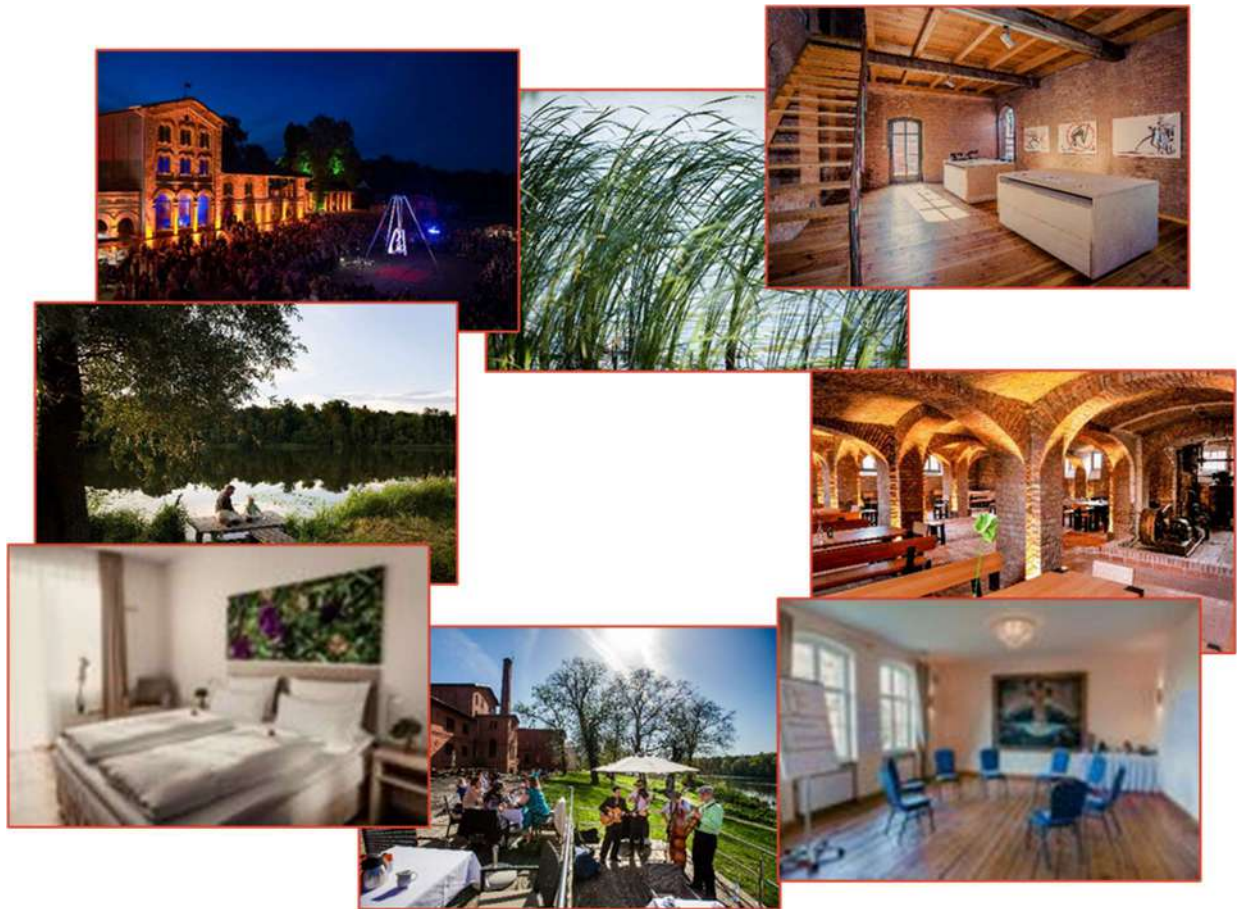
*Claudia
Domke*

Claudia Domke ist Meditationslehrerin (Deutsche Ges. für alternative Medizin), Life und Karriere Coach, Trauerbegleitung, Freie Trauerrednerin, Sprecherin, mehr als 20 Jahre in internationalen Unternehmen tätig.

Achtsamkeit stellt eine Haltung dar, die eine bewusste Entscheidung voraussetzt, in welcher Art und Weise sie sich und anderen begegnen will - verbunden mit einer täglichen, lebenslangen Praxis, um diese Fähigkeit zu kultivieren. Dadurch gestaltet sie selbstverantwortlich ein friedvolles, Werte basiertes Miteinander auf Augenhöhe mit. Die Folge ist eine Neigung zu tieferem (Selbst-)Verständnis und (Selbst-)Mitgefühl, die Dankbarkeit und Erfüllung bringen.

Eindrücke vom Landgut Stober

„Wenn Achtsamkeit durch Handeln Wirklichkeit wird“.



Ausgewählte Auszeichnungen bzw. Wirkungsräume



Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de

Anmeldebogen und Seminarübersicht*

Hiermit melde ich mich verbindlich zu angekreuzten Angebot an:

Vorname _____ **Nachname** _____ **E-Mail-Adresse** _____

Straße _____ **PLZ – Ort** _____ **Telefon/Handy** _____

Ich buche ein Einzelzimmer _____ **Ich buche ein Doppelzimmer** _____
 (inkl. Verpflegung) vom _____ bis _____ (inkl. Verpflegung) vom _____ bis _____

Datum, Ort _____ **Unterschrift** _____ **Firmenname** _____

*AGB für Übernachtung und Verpflegung stehen auf der Homepage www.landgut-stober.de/ AGB für die Buchung der Seminare sind unten beigefügt.

Auswahl

Wer bist Du? – Ein achtsamer Blick	01 – AP	Astrid Peacock	19.01. – 20.01	<input type="checkbox"/>
Atemarbeit – Leichtigkeit und Resonanz erleben	02a. – AK	Anne Klare	27.01. – 29.01	<input type="checkbox"/>
	02b. – AK		12.05. – 14.05.	<input type="checkbox"/>
WÜRDE und Digitalisierung	03 – MB	Michael Beilmann	10.02. – 12.02	<input type="checkbox"/>
Enkeltauglich mit Achtsamkeit leben	04 – TU	Thomas Uloth	17.02. – 19.02	<input type="checkbox"/>
Empathie & Selbst(Führung)	05 – AP	Astrid Peacock	23.02. – 25.02.	<input type="checkbox"/>
Radikale Selbstfürsorge – Besinnung auf Gemeinschaft?	06 – KS	Katrin Sauter	03.03. – 05.03.	<input type="checkbox"/>
Heartful Inner Work – achtsam und mit dem Herzen arbeiten	07 – OH	Oliver Hug	08.03. – 10.03.	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit & Intuition – Diese Verbindung verstehen	08 – TG	Thomas Gehlert	15.03. – 17.03.	<input type="checkbox"/>
Bogen trifft – Gezielt Entscheidungen treffen	09 – FS	Frank Schach	18.03. – 20.03.	<input type="checkbox"/>
Sinn trifft Begeisterung – Möchten Sie erfüllter leben?	10a. – NK	Nabhomani Kirsten	31.03. – 31.03.	<input type="checkbox"/>
	10b. – NK		26.05. – 26.05.	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit & emotionale Intelligenz	11 – AP	Astrid Peacock	06.04. – 07.04.	<input type="checkbox"/>
EigenMächtig – BeWEG-Gründe hin zu mehr Leichtigkeit	12 – CD	Claudia Domke	05.05. – 07.05.	<input type="checkbox"/>
Die eigene Sehnsucht konturieren – Ausdruck finden	13 – MB	Michael Beilmann	21.04. – 23.04.	<input type="checkbox"/>
Der Traum der Soloselbstständigkeit – Achtsamer Umgang	14 – MB	Michael Beilmann	16.06. – 18.06.	<input type="checkbox"/>
	15a. – MB		09.02.	<input type="checkbox"/>
Salon	15b. – MB	Michael Beilmann	20.04.	<input type="checkbox"/>
WÜRDE.MACHT.SINN.	15c. – MB		15.06.	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
Rahmenprogramm				<input type="checkbox"/>
Am Ende des Tages Du selbst	16 – AP	Astrid Peacock	auf Anfrage	<input type="checkbox"/>
		Michael Beilmann & Oliver Hug		<input type="checkbox"/>
Modulreihe	17 – OH/MB		12.06. – 14.06	<input type="checkbox"/>
Inner Development Goals–Was brauche ICH				<input type="checkbox"/>

Die Ideengeber der Akademie



Michael Beilmann

Aufgrund seiner persönlichen und beruflichen Historie verbindet er verschiedene Lebenswelten miteinander. Dazu stellt er gezielt Fragen und gestaltet dadurch co-kreativ und mit hands-on-Mentalität konkret neue Lösungen für eine lebenswertere Zukunft. Sein handwerklicher Hintergrund, verschiedene Studienabschlüsse, Erfahrungen in Meditation und Schattenarbeit wie auch diverse Veröffentlichungen und berufliche Einsatzfelder (Selbstständigkeit, Führungsfunktionen und Interim-Management) bilden sein Fundament ganzheitlich ausgerichteten Handelns. Gebündelt werden viele Aspekte davon in seinem Magazin zur Selbstwirksamkeit „WÜRDE Impulse“.

Sein Ansinnen zur Gründung der Akademie ist es, Gedanken, Ideen und Projekte gemeinsam und co-kreativ zu gestalten und in die Welt zu bringen.



Michael Stober

Er sieht sich als Enthusiast, Macher und Gastgeber auf dem Landgut Stober. Eine Tätigkeit, die er bis heute mit großer Leidenschaft ausübt, sein großes Thema in diesem Zusammenhang: Nachhaltigkeit. Er hat mit dem Landgut einen Ort geschaffen, der auf vorhandene Ressourcen reagiert, auf Räume und ihre Geschichte(n) eingeht. Es ist ein authentischer Ort, der Menschen zur Ruhe kommen lässt und auf wundervolle Weise den Weg zu sich selbst öffnet. Gleichzeitig bringt er seine Erfahrungen ein. Im Umgang mit der Natur, den Gästen und Mitarbeitenden mit Würde und Respekt begegnen.

So auch bei der „Akademie für achtsames Handeln“: „Mal schauen“, so seine Worte, „welcher Erfolg sich gemeinsam einstellt“. Mit der Gründung der Akademie geht er der Frage nach: „Wozu kann unser Spirit auf dem Landgut dienen, damit Menschen sich für das Feld der Achtsamkeit dort einfinden und an der Gestaltung einer besseren Welt mitwirken?“

Beide waren sich schnell einig, ...

... dass Sinn im Tun erlebt werden soll. Daher auch der Anspruch und die Bedeutung des „achtsam Handelns“. In dieser Akademie ist die Wahrnehmung sehr bedeutsam, und, hier beginnt die wesentliche Herausforderung. Im Tun erkennen, dass jeder Mensch Teil in sich verwobener Organismen ist. Darauf haben sich im Entstehungsprozess zur Gründung der Akademie alle Beteiligten geeinigt. Auch nach den Seminartagen können nachhaltig ausgerichtete Folgeveranstaltungen und neue Angebote bedarfsbezogen in der Alltagspraxis folgen.

So möchte die „Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober“ dazu beitragen, Menschen wieder neu zu ermächtigen: Zum einen aus der eigenen inneren Freiheit verantwortlich Entscheidungen zu treffen, die vorher vielleicht unbewusst waren. Zum anderen sich selbst, dem Leben und den Arbeitsbezügen einen tieferen Sinn zu geben. Gerade die heutige Zeit bedarf einer Klarheit, um sinnlos gewordene Dinge zu unterlassen, die Lebenszeit anders und entsprechend erfüllend zu gestalten.

Herzlich willkommen in der Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitzer Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de

AGBs / Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen für Seminarbuchungen

(Stand: Nov. 2022)

Rund um Ihre Seminaranmeldung

Anmeldung

Die Anmeldung kann nur schriftlich über die Website (Online-Formular) oder über den Postweg erfolgen. Bitte füllen Sie für jedes Seminar und jede Person ein eigenes Formular aus. Der Seminarplatz ist nicht auf andere Personen übertragbar.

Bitte beachten Sie, wenn Sie online buchen, dass Sie zunächst eine automatisch generierte E-Mail erhalten, die lediglich den Eingang Ihrer Buchungsanfrage bestätigt.

Als Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns eine schriftliche Zusage. Wenn Sie uns Ihre Mailadresse mitgeteilt haben, erhalten Sie die Bestätigung per Mail.

Sollte ein Seminar bereits belegt sein, bekommen Sie Nachricht, dass wir Sie auf der Warteliste vermerkt haben. Sollte ein Platz frei werden, erhalten Sie von uns umgehend eine Benachrichtigung.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Seminar teilzunehmen und im Haus zu übernachten. Abweichungen müssen vorher mit dem Seminarbüro abgesprochen werden.

Die Seminargebühr beinhaltet Honorare und Nebenkosten und die gesetzl. Mehrwertsteuer 19%.

Wir erstatten keine Kosten für nicht eingemommene Mahlzeiten während des Seminares und keine Verpflegungs- und Unterkunftskosten bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise.

Jeder Seminarteilnehmer/jede Seminarteilnehmerin trägt selbst die volle Verantwortung für die Aktivitäten in den Seminaren.

Mit der Anmeldung gestatten Sie uns, Ihre persönlichen Daten an die/den jeweilige/n Seminarleiter/in

weiterzugeben. Wenn Sie dieses nicht wünschen, geben Sie uns bitte Bescheid.

Umbuchung

Eine Umbuchung ist bis zwei Wochen vor Seminarbeginn möglich. Für die Bearbeitung der Umbuchung berechnen wir eine Gebühr von € 25,00. Danach sind keine Umbuchungen mehr möglich.

Seminarabsage

Wird ein Seminar von der Seminarleiterin/dem Seminarleiter abgesagt wegen nicht genügender Teilnehmerzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund, werden Sie umgehend benachrichtigt. Kosten für bereits von Ihnen gekaufte Fahrkarten, Bahncards u.a. können wir leider nicht erstatten.

Hauskosten

Für einige Seminare im Programmheft erheben wir zusätzliche Hauskosten von den Teilnehmer/innen. Diese beruhen auf unterschiedliche Abrechnungsmodalitäten der Seminarleiter oder erhöhtem Organisationsaufwand.

Bezahlung

Bei Seminarbeginn erhalten Sie die Rechnung mit Seminargebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Sie bezahlen den Gesamtbetrag am Empfang. Alternativ können Sie über das Lastschriftverfahren zahlen.

- Bei der Anmeldung zu einem Seminar erteilen Sie ein SEPA-Lastschrift-Mandat für alle Zahlungen im Rahmen des Seminarbesuches zugunsten des Landgut Stobers in dessen Struktur die Akademie für achtsames Handeln bis auf Weiteres integriert ist. Sie bestätigen auch, dass die SEPA-Lastschrift erfolgreich durchgeführt werden kann.
- Die Frist für die Vorankündigung des Lastschriftinzuges (Pre-Notification) wird auf 1 Tag verkürzt.

- bei Seminarginn erhalten Sie die Rechnung mit Seminargebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Zu diesem Zeitpunkt wird der Gesamtbetrag eingezogen.
- Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung der Lastschrift entstehen und die nicht durch die Akademie auf dem Landgut Stober verursacht werden, gehen zu Lasten des Seminarteilnehmers.

Ermäßigungen

Wenn Ihnen aus finanziellen Gründen der Besuch eines Seminars nicht möglich ist, können die Seminargebühren ggf. ermäßigt werden. Diese Möglichkeit hängt vom Seminarleiter/in und dem zu führenden Gespräch ab. Die Seminarermäßigung muss bereits zusammen mit der Seminaranmeldung beantragt werden. Entsprechende Informationen und Formulare können Sie im Büro anfragen. Ermäßigungen zu Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind nicht möglich. Im Falle einer ermäßigten Seminargebühr erfolgt die Unterbringung üblicherweise im Mehrbetraum.

Gemeinnützige Einrichtungen erhalten nach Absprache mit den Seminarleitungen und nach Vorlage dieser Bescheinigung eine Ermäßigung von 10% auf den Seminarbeitrag und die Raumpauschale, ggf. auf die Unterkunft- wie Verpflegungskosten.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung und Stornierung Ihrer Seminarbuchung sind nur gültig, wenn diese uns schriftlich (Brief, Fax, Mail) zugehen und sie von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund und Anlass der Abmeldung fallen folgende Stornogebühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von € 25,00, bei mehrteiligen Seminaren und Weiterbildungen € 50,00.
- Melden Sie sich bis eine Woche vor Seminarbeginn ab oder nehmen Sie bei mehrteiligen Seminaren und Weiterbildungen einzelne Module nicht wahr, berechnen wir 50% der Seminargebühr.
- Bei Abmeldung innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn stellen wir Ihnen die volle Seminargebühr in Rechnung. Zusätzlich fallen 75% der Unterkunfts- und Verpflegungskosten an, es sei denn, dass es eine Warteliste gibt und jemand tatsächlich nachrückt. In dem Fall bezahlen Sie nur die volle Seminargebühr.

- Bei Absage am Tag des Seminarbeginns, falls Sie nicht anreisen oder den Seminar abbrechen, sind die Seminargebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten in voller Höhe zu zahlen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos, z.B. über www.travelsecure.de

Nach Eingang Ihrer Abmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung über die anfallende Stornogebühr mit Bitte um Überweisung auf unser Konto. In Härtefällen können Sie eine Anfrage auf Ermäßigung der Gebühren direkt an die Geschäftsleitung richten.

Stand: November 2022

Fragen, Anmeldungen an

Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober
Behnitz Dorfstr. 27-31 14641 Nauen OT Groß Behnitz Tel. 033239 - 20 44 37
info@achtsam-handeln.de www.achtsam-handeln.de