



LANDGUT  
STOBER

## Wir kalkulieren

Tagesveranstaltungen sind für die Seminare zumeist mit 1 Übernachtung im Einzelzimmer und der Tagungspauschale kalkuliert: 198,- Euro zzgl. Seminarhonorar von 293,- Euro.

Zweitagesveranstaltungen sind mit 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und der Tagungspauschale kalkuliert: 396,- Euro zzgl. Seminarhonorar von 596,- Euro.

## Seminarleitungen



Astrid Peacock Anne Klare Rainer Votsmeier Thomas Uloth



Katrin Sauter Oliver Hug Dr. Thomas Gehlert Frank Schach



Nabhomani Kirsten Claudia Domke Tamika Smith Uli Funke



Michael Beilmann Michael Stober

## Unser Anliegen

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

In der Akademie für achtsames Handeln auf dem Landgut Stober tragen wir dazu bei Sinn zu entfalten und Sein zu vertiefen. Dies mit der Haltung in der eigenen Freiheit Dinge tun zu dürfen, die einem selbst und im beruflichen Agieren einen tieferen Sinn ergeben. So verabschieden wir sinnlos gewordene Dinge und gestalten durch die verschiedenen Seminarangebote die Lebenszeit erfüllend anders.

*Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!*

**Akademie für achtsames Handeln**

**auf dem Landgut Stober**

Behnitzer Dorfstr. 27-31

14641 Nauen OT Groß Behnitz

Tel. 033 239 - 20 44 37

[info@akademie-achtsames-handeln.de](mailto:info@akademie-achtsames-handeln.de)

[www.akademie-achtsames-handeln.de](http://www.akademie-achtsames-handeln.de)



Programmheft  
2. Halbjahr 2023

## Die eigene Sehnsucht konturieren

Michael Beilmann | 21.-23.4. | 1.-3.12. | Seminar\*

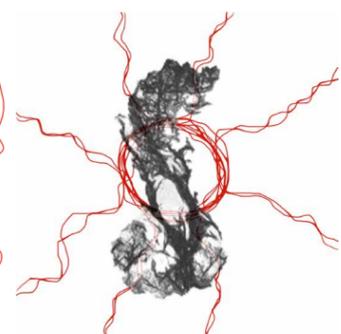
Jede Lebenszeit ist begrenzt. Sie begeben sich auf die Pirsch, um Ihre Sehnsüchte zu konturieren, umsetzbare Wege zu formulieren oder sie im Frieden gehen zu lassen ... (mehr online)



## BeWEG-Gründe hin zu mehr Leichtigkeit

Claudia Domke | 5.5.-7.5. | 1.-3.12. | Seminar

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 ... (mehr online)



*Anderen  
Perspektiven  
offen begegnen*

## IDG als Chance zu innerem Wachstum

Michael Beilmann & Oliver Hug | 12.-14.6. | 13.-15.11. | Einstieg in eine Modulreihe\*

Wir nutzen die Inner Development Goals (IDG), um durch erfahrungsbasierte Formate Ihre persönliche Entwicklung in Transformationsprozessen anzuregen. Anschließend können Sie diese in Ihrer Organisation besser vermitteln ... (mehr online)

## WÜRDE.MACHT.SINN.

Michael Beilmann | 15.6. | 31.8. | 30.11. | Salon\*

Die eigenen Werte bilden sich auf dem Fundament von WÜRDE. Sobald Sie sich auf der Basis von WÜRDE über diesen Grundwert im Leben Klarheit verschaffen, verändert sich der Blick auf den eigenen Alltag, die Beziehungen und die Welt ... (mehr online)

## Der Traum der Soloselbstständigkeit

Michael Beilmann | 16.-18.6. | 16.-18.11. | Seminar

Sterben Sie als Solo-Selbstständige auch oft viele kleine Tode? Unter Gleichgesinnten schaffen wir Austausch und ermöglichen dadurch offen mit Konflikten, Hoffnungen und Ängsten besser umgehen zu lernen ... (mehr online)

## Bogen trifft

Frank Schach | 18.-19.7. | Seminar

Menschen mit Führungsverantwortung benötigen eine Auszeit. Es gilt, mit Bogen, Sehne und Pfeil die Standfestigkeit, Kraft, Energie sowie Sicherheit durch achtsame praktische Bogenarbeit wiederzugewinnen ... (mehr online)

## Sinn trifft Begeisterung

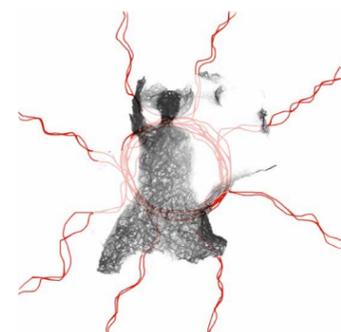
Nabhomani Kirsten | 4.-5.8. | 6.-7.10. | Seminar

Können wir lernen, unerschütterlich im Einklang mit dem Wohl der Menschheit und der gesamten Schöpfung zu leben? Erfahren Sie den Geschmack einer anderen Haltung, um erste Ansätze auch umsetzen zu können ... (mehr online)

## Atemarbeit - Leichtigkeit und Resonanz

Anne Klare | 25.-27.8. | 27.-29.10. | Seminar

Der 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. Wie treten Sie durch ihn in Kontakt mit der Welt? ... (mehr online)



*Dialoge  
mit Anderen  
respektvoll führen*

## WÜRDE und Digitalisierung

Michael Beilmann | 4.-6.9. | Seminar

Ein Leben ohne digitale Medien – unvorstellbar, oder? In Zukunft werden Algorithmen wohl noch bedeutender. Wir schauen, welche konkreten Möglichkeiten in Beruf und Alltag für Sie jetzt wirken und zukünftig zu erwarten sind ... (mehr online)

## Wer bist Du? - Ein achtsamer Blick

Astrid Peacock | 7.-8.9. | Seminar

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 ... (mehr online).

## Enkeltauglich mit Achtsamkeit leben

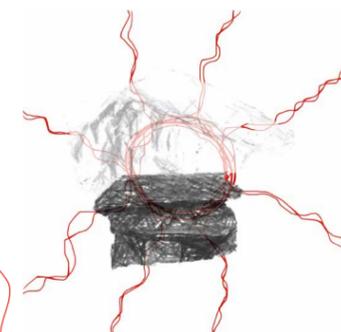
Thomas Uloth | 15.-17.9. | Seminar

Die größte Herausforderung scheint zu sein, die Entwicklung in der Menschheitsgemeinschaft nachhaltig zu gestalten. Was ist konkret zu tun, um heutige Bedürfnisse zu befriedigen ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden? ... (mehr online)

## Von der Zukunft her leben und gestalten

Rainer Votsmeier | 21.-23.9. | Seminar

Erforschen Sie die Quellen einer tieferen Lebensorientierung und erfahren Sie, was Sie kreativ und wirkungsvoll als Individuum oder als Gruppe einbringen können und dem Ganzen dienlich zu sein ... (mehr online)



*Zweifel als Chance  
für den Wandel  
begrüßen*

## Achtsamkeit & emotionale Intelligenz

Astrid Peacock | 5.-6.10. | Seminar

Um mehr Distanz zum gegenwärtigen Erleben und zu automatischen Reaktionen aufzubauen erlernen Sie erste Techniken. Je mehr Sie bemerken, was Sie tun, desto mehr können Sie tun, was Sie wollen ... (mehr online)

## Heartful Inner Work

Oliver Hug | 18.-20.10. | Seminar

Sie lernen achtsamkeitsbasierte Formate und Übungen für Ihr Selbstmanagement, den Umgang mit Stress und zur Stärkung eigener Kompetenzen sowie Resilienz im Umgang mit Komplexität ... (mehr online)

## Radikale Selbstfürsorge

Katrin Sauter | 20.-22.10. | Seminar

Was wäre, wenn wir unsere individuelle, radikale Selbstfürsorge in Gemeinschaften pflegen würden? Wir erforschen dies mit konkreten Beispielen und kommen den eigenen Wurzeln näher ... (mehr online)

## Gluck liegt zwischen den Ohren

Uli Funke | 3.-5.11. | Seminar

Unsere Entscheidungen und unser Verhalten werden maßgeblich durch Mechanismen und Prinzipien unseres Gehirns bestimmt. Wir schaffen uns Einblicke in die „neurobiologischen Naturgesetze“ ... (mehr online)

## Empathie & Selbst(FÜHRUNG)

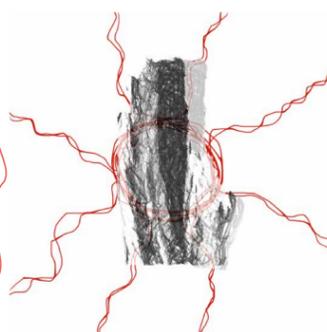
Astrid Peacock | 9.-11.11. | Seminar

Auf der Entfaltung Ihrer Empathiefähigkeit – ein besseres Einfühlen in Ihre Mitmenschen – liegt der Schwerpunkt. Dabei mit sich selbst im empathischen Kontakt, also in der eigenen Präsenz zu bleiben, ist die größte Herausforderung ... (mehr online)

## Achtsamkeit & Intuition

Thomas Gehlert | 21.-24.11. | Seminar

Die Verbindung zwischen Achtsamkeit und Intuition schafft ganz neue Zusammenhänge. Seien Sie gespannt auf die Integration intuitiver und rationaler Ansätze auf persönlicher und organisationaler Ebene ... (mehr online)



*Innere Dialoge  
mit Wertschätzung  
führen*

## Am Ende des Tages Du selbst

Astrid Peacock | Impuls\*

In dieser Schnupperzeit schalten Sie den Autopiloten aus, spüren sich selbst und erkennen, was Sie wollen, schaffen Ruhe in sich und sortieren das Gedankenkarussell ... (mehr online)

\* Seminar: Veranstaltung über bis zu drei Tage  
Salon: 120 Minuten mit festem Termin  
Impuls: 90 Minuten, Termine auf Anfrage  
Modulreihe: Folgeveranstaltungen im Anschluss an diesen Einstieg werden gemeinsam geplant.