

# Reflexion und Perspektivenwechsel - Nibelungensteig und Kloster Lorsch

## Gruppengröße

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen  
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Bei weniger als 6 Anmeldungen findet das Seminar nicht, bzw. zu einem anderen Termin statt. Weitere Termine außerhalb Oktober 2011 gerne auf Anfrage.

## Kosten:

Einführungspreis 385,— Euro pro TeilnehmerIn

### Darin enthalten sind:

- Teilnahmegebühr
- Seminarunterlagen
- Seminarmaterial
- Geführte Wanderung am 1. Tag
- Taxitransfer von Reichenbach nach Zwingenberg am 1. Tag
- Klosterführung am 2. Tag
- Tagungsraum am 2. Tag
- Mittagessen am 2. Tag
- Getränke am 2. Tag

## Auswärtige TeilnehmerInnen

Gerne unterstütze ich Sie bei der Suche nach einer Privatunterkunft in Lorsch.

Weitere Seminare von **ANDREA BERK - BERATUNG & TRAINING** zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung:

- Reflexion und Perspektivenwechsel in der alpinen Natur
- Reflexion und Perspektivenwechsel - Seminar für Frauen
- Gesundheitsförderung in der betrieblichen Gesundheitsprävention - Seminare für Firmen

ANDREA BERK  
BERATUNG & TRAINING

Schritt für Schritt in die Zukunft

Steffanstraße 18  
D-68623 Lampertheim

Telefon: +49 6241 83695  
Mobil: +49 176 61289053  
Fax: +49 641 83695  
E-Mail: [andreaberk@gmx.de](mailto:andreaberk@gmx.de)

ANDREA BERK  
BERATUNG & TRAINING

Schritt für Schritt in die Zukunft

# Reflexion und Perspektivenwechsel auf dem Nibelungensteig und im Kloster Lorsch



Foto: Tourismusmarketing GmbH, Kreis Bergstraße

Foto: Tourismusmarketing GmbH, Kreis Bergstraße

# Reflexion und Perspektivenwechsel auf dem Nibelungensteig und im Kloster Lorsch

## Prävention und Gesundheitsförderung durch aktive Lebensgestaltung

Dauerhafter Stress - z.B. durch steigende Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsdruck oder auch das in Frage stellen bisheriger Sinn- und Wertestrukturen - wirkt sich erheblich auf unser seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden aus.

Wie zahlreiche Studien belegen, kann eine hohe, länger andauernde Stressbelastung, je nach individuellem Stressempfinden, negative somatische und psychische Effekte auslösen.

Anhaltende Antriebslosigkeit, Unzufriedenheit und das Nachlassen von Interessen können dabei die Vorboten für akute Leistungseinbrüche, Depressionen, chronische Schmerzen etc. sein.

Um derartigen gesundheitlichen Einschränkungen bestmöglich vorzubeugen, kommt dem Thema Gesundheitsprävention durch aktives Gestalten der eigenen Lebenssituation eine immer größere Bedeutung zu.

Neben körperlicher Bewegung sind dabei Zeit, um zu sich zu selbst kommen, gezielt über die wesentlichen Dinge im Leben zu reflektieren und den eigenen Handlungsspielraum zu erkennen, wesentliche Punkte der Prävention.

Dies beinhaltet auch, die Perspektive zu ändern, um die Situationen des eigenen Lebens aus einem veränderten Blickwinkel zu betrachten, neue Wege anzudenken, sich für den richtigen Weg zu entscheiden und mit Motivation und Ausdauer voranzuschreiten.

## Seminarziele

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in Bewegung kommen und sich im wahrsten Sinne des Wortes auf den Weg machen wollen, um mit ausreichend Ruhe, strukturiert und unter Anleitung an folgenden Seminarzielen zu arbeiten:

- Sich auf das Wesentliche im Leben besinnen
- Verantwortungsvoll und mit Freude mit der gegebenen Lebenszeit umgehen
- Mehr Gelassenheit gewinnen
- Die richtigen Prioritäten setzen
- Unnützes loslassen
- Klare Vorstellungen für die Gestaltung der zukünftigen Lebenssituation entwickeln
- Konkrete Ziele und einen Umsetzungsplan erarbeiten
- Neue Stressbewältigungskompetenzen für die Zukunft erwerben

## Seminarverlauf

**1. Tag:** Wir beginnen unseren Weg auf dem Nibelungensteig in Zwingenberg an der Bergstraße, die zu den wärmsten Gebieten Deutschlands zählt. Von der bekannten Scheuergasse aus begeben wir uns gemeinsam auf den recht steilen Anstieg zum 517 m hohen Melibokus.

Mit Blick auf das wundervolle Panorama steigen wir dort intensiv in unser Thema ein, um die Seminarinhalte anschließend über die verschiedenen Wanderetappen hinweg zu vertiefen.

Unser heutiges Ziel ist der Felsberg mit dem sagenumwobenen Felsenmeer, über das wir nach Reichenbach absteigen und gemeinsam nach Zwingenberg zurückfahren.

**2. Tag:** Das Unesco-Weltkulturerbe Kloster Lorsch beherbergte einst u.a. ein - weit über die Landesgrenzen hinaus - bedeutendes Benediktinerkloster, in dem die Mönche nach der Ordensregel des heiligen Benedikt lebten.

Die Benediktinerregel geht über reine Vorgaben für das klösterliche Leben hinaus und beschreibt eine Lebenseinstellung, die auf eine gesunde Balance in der persönlichen Lebensgestaltung abzielt.

Nach einer einstimmenden Klosterführung arbeiten wir heute in diesem Sinne in der Außenanlage des Klosters und im eigens reservierten Tagungsraum, bevor wir gemeinsam im Kreuzgang des Klosters Altenmünster mit dem letzten Seminarabschnitt den Tag beschließen.

## Seminarzeiten

- 1. Tag: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- 2. Tag: 09:00 Uhr bis 17:30 Uhr

## Seminartermine

- 1. und 2. Oktober 2011
  - 8. und 9. Oktober 2011
  - 29. und 30. Oktober 2011
- Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn

## Bitte mitbringen:

- Ausreichend Kondition für insgesamt 12 km Wanderung am 1. Tag (reine Wanderzeit ca. 4,5 Stunden)
- Festes Schuhwerk
- Dem Wetter angemessene Kleidung (Sonnen-/Regenschutz)
- 1 kleiner Rucksack mit ausreichend Getränken und Lunchpaket für den 1. Tag
- 1 Sitzkissen für die Arbeit im Freien