

Achtsamkeit üben im Alltag

Eine Woche, die Ihr Leben verändern kann

Das Wort «Achtsamkeit» ist in aller Munde. Achtsamkeit wird in vielen Workshops und Kursen vermittelt. Oft misslingt aber der Transfer in den Alltag. Die guten Vorsätze werden verwässert oder gehen ganz verloren. Hier setzt unsere Intensivwoche an.

Es werden wesentliche Aspekte der Achtsamkeit vermittelt und geübt. Wir beschäftigen uns mit der Grundidee der Achtsamkeit. Wir lernen das Konzept der inneren Familie kennen. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstmitgefühl.

Bei der täglichen Arbeit auf dem Bauernhof (ca. 5 - 6 Stunden) testen wir die Alltagstauglichkeit verschiedener Übungen. Zur Woche gehört auch eine persönliche Standortbestimmung am Anfang und am Ende.

Wir übernachten im Begegnungszentrum in Rüdlingen SH, einer einfachen Unterkunft. Dort werden wir neben dem Frühstück auch Abendessen und uns Zeit nehmen für Theorie und Übungen. Den Tag inkl. Mittagessen verbringen wir auf dem Ribí-Hof in Volken. Die Arbeiten, die wir verrichten, werden einfache Tätigkeiten sein.

Die Woche richtet sich vor allem an Menschen, die bis jetzt noch keinen Bezug zum Thema Achtsamkeit haben. Wir denken zum Beispiel an Personen, die im Banken- und Versicherungsbereich arbeiten, aber auch an Personen, die im pflegerischen oder medizinischen Sektor engagiert sind. Natürlich sind auch Menschen willkommen, die sich der Herausforderung der Pensionierung stellen dürfen oder müssen!

Programm

Am Sonntag starten wir um 16 Uhr mit einer Einführung ins Thema Achtsamkeit und mit einer ersten persönlichen Standortbestimmung.

Zum Abendessen stösst Ruben Keller, der Betriebsleiter vom Ribí-Hof zu uns und erzählt uns etwas über den Hof und über die Tätigkeiten der nächsten Woche.

Montag – Freitag werden wir nach dem gleichen Rhythmus verbringen.

7:00 Impuls und Übung

8:00 Frühstück

9:00 – 16:30 Aufenthalt auf dem Bauernhof inkl. Mittagslunch

17:30 Rückblick auf den Tag

18:30 Nachtessen

Am Samstagvormittag werden wir uns Zeit nehmen für einen zweiten Blick auf die Standortbestimmung. Vor allem soll die Frage beantwortet sein: Was will ich in meinem Leben allenfalls ändern – und welche Unterstützung brauche ich dazu.

Der Seminarabschluss ist um 11 Uhr.

Ort und Termine

Übernachten, Theorie, Übungen: Begegnungszentrum Rüdlingen SH
Mitarbeit, Übung im Alltag: Ribi-Hof Volken

Im Jahr 2025 sind drei Kurse geplant:

Kurs I Sonntag, 23. Februar – Samstag, 1. März
Kurs II Sonntag, 18. Mai – Samstag, 24. Mai
Kurs III Sonntag, 26. Oktober – Samstag, 1. November

Kosten

1'500 Franken

Die Kosten beinhalten: Übernachtung im Einzelzimmer im Begegnungszentrum Rüdlingen, Mahlzeiten im Zentrum und auf dem Ribi-Hof, Transfer zwischen Begegnungszentrum und Hof, Seminarleitung.

Seminarleitung

Thomas Jenelten ist verantwortlich für Impulse, Übungen, Standortbestimmung und die persönliche Begleitung während des Seminars. Thomas ist ausgebildeter Theologe und Achtsamkeitslehrer. In den letzten 10 Jahren arbeitete er als Seelsorger in einem grösseren Pflegezentrum und hat dort Konzepte der Achtsamkeit eingeführt. Viele Jahre war er als Polizeiseelsorger im Aargau tätig. Er ist Autor verschiedener Bücher – auch zum Thema Achtsamkeit. Aktuell übt er sich ein ins Leben als Neupensionär.

Ruben Keller ist verantwortlich für die Einführung und Begleitung der Tätigkeiten auf dem Hof. Er ist ausgebildeter Agronom FH und seit 2019 Inhaber und Betriebsleiter auf dem Ribi-Hof. Er führt diesen in dritter Generation.

Anmeldung und Kontakt

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden? Gerne erreichen Sie uns unter den untenstehenden Angaben.

Thomas Jenelten
079 691 05 22
t.jenelten@outlook.com

Ruben Keller
079 825 90 98
ribihof@gmail.com