

BILDUNGSURLAUB: Resilienz, Achtsamkeit und sanftes Yoga in List auf Sylt

Ein Resilienz-Stressreduktionstraining zur inneren Stärkung für Beruf und Alltag mit Verstehenshilfen für Stressoren in einer beschleunigten Arbeitswelt



Montag, 26. Oktober 2026 9:00 - Freitag, 30. Oktober 2026 16:30

Art bzw. Nummer: 26RH-9905

Leitung: Dr. Isolde Macho und Kerstin Schulze Dieckhoff

Anmeldung: KEB.Rheinhessen@bistum-mainz.de

Ort: Akademie am Meer Sylt, Volkshochschule Klappholtal, 25992 List auf Sylt

In List auf Sylt, in einer naturverbundenen Umgebung, stärken wir unsere Resilienz und Achtsamkeitspraxis. Körperwahrnehmungsübungen (sanftes Yoga) sowie Haltungen und Methoden im Rahmen eines Resilienztrainings verbinden wir mit Impulsen aus der bezaubernden Natur.

Wir reflektieren unsere inneren Einstellungen im Alltag und Beruf, unsere Beziehung zu unserem Körper und was es braucht zur Gestaltung konstruktiver Beziehungen.

Wir üben uns in einer lösungsorientierten und achtsamen Haltung uns selbst gegenüber. Übungen aus dem Yoga unterstützen uns dabei auch körperliche Grenzen wahrzunehmen und dafür einzustehen. Die innere Haltung zu mir selbst eröffnet den Weg im Miteinander eigene Bedürfnisse und Grenzen zu benennen.

Wo gilt es Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen in kleinen Schritten einzuleiten?

Impulse aus der Resilienzforschung, gruppendedynamische Übungen sowie einfaches Yoga unterstützen unsere seelische Widerstands- und Gestaltungskraft sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext.

Inhalt:

- Resilienz als psychische Widerstands- und Gestaltungskraft (Forschung, Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren: Selbstakzeptanz, Lösungsorientierung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, u.a.)
- Meine Ressourcen und Kompetenzen
- Meine Kraftquellen – Beziehungen, die mir guttun
- Selbstempathie und Eigenverantwortung (mein inneres Team)
- Fehleroffenheit, Scheitern und Humor als persönlichkeitsstärkende Faktoren
- Mut zu Veränderungen in kleinen Schritten
- Sanfte Übungen aus dem Yoga, so wie Körper- und Achtsamkeitsübungen auch im Freien vertiefen und unterstützen die persönlichkeitsstärkenden Übungen.

Methoden: Impulsreferate, Biographiearbeit, Strukturaufstellungen, Yogaübungen (keine Vorkenntnisse erforderlich), Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Dialogspaziergänge in der Natur

Unterbringung:

Gelegen am Rand des Nordsylter Naturschutzgebiets, zwischen List und Kampen, liegt die Akademie am Meer unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Kursteilnehmer wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, oder Doppelhäusern, die verstreut im akademieeigenen Dünengebiet liegen. Es stehen 2 Doppelzimmer zur Verfügung, der Rest sind Einzelzimmer. Bitte beachten Sie, dass es z.T. gemeinsam genutzte Sanitäreinrichtungen gibt. Nur in wenigen Zimmern sind eigene Toiletten und Duschen verfügbar. Im Zentrum des Geländes befindet sich das Haus Uthland mit dem Speisesaal, in dem gemeinsam die Mahlzeiten eingenommen werden.

An- und Abreise:

- Selbstorganisierte An- und Abreise, am besten per Zug
- **Anreise am Sonntag**, dem 25. Oktober 2026 bis spätestens 17:30 Uhr; die Zimmer sind ab 15:00 Uhr beziehbar
- **Abreise am Samstag**, dem 31. Oktober 2026 ab 10:00 Uhr nach dem Frühstück (Lunchpaket für die Zugfahrt inklusive)

Kosten:

- **Im Einzelzimmer: 890,00 €** (inklusive: Seminargebühr und Unterlagen, 6 Übernachtungen, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kurtaxe)
- **Im Doppelzimmer: 770,00 €** (inklusive: Seminargebühr und Unterlagen, 6 Übernachtungen, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kurtaxe)
- plus ggf. Parkgebühr 2,00 € / Tag (Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug)
- Exklusive Anreise. Diese erfolgt selbstorganisiert, am besten per Zug oder ggf. in selbst organisierten Fahrgemeinschaften

Verpflegung:

Frühstück: zwischen 7:30 - 09:45 Uhr
Mittagessen: zwischen 12:00 - 14:00 Uhr
Abendessen: zwischen 17:45 - 19:15 Uhr

Essensunverträglichkeiten: Mit einer vorherigen Anmeldung kann bei einer **Glutenunverträglichkeit** eine glutenfreie Ernährung nach dem "Codex Alimentarius" der Deutschen Zöliakie Gesellschaft angeboten werden. Eine echte Zöliakie Erkrankung kann nicht beköstigt werden. Außerdem kann auf eine eventuelle **Laktoseintoleranz** eingegangen werden. Andere Unverträglichkeiten sind ausschließlich nach vorheriger Absprache und den Möglichkeiten der Veranstaltungsstätte machbar. Bitte frühzeitig anmelden.

Referentinnen:

Dr. Isolde Macho, Theologin, dialogisch-systemische Beraterin, zertifizierte Aufstellungsbegleiterin, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Traumaberaterin (PITT), www.isoldemacho.com

Kerstin Schulze Dieckhoff, Dipl. Motologin, Yogalehrerin, Abenteuer- und Erlebnispädagogin, www.indwa.de

Sonstiges / bitte Mitnehmen: leichte Wander- o. Sportschuhe, Sport / Yogakleidung, wenn vorhanden Yogamatte oder dünne Decke, Sonnencreme

Anmeldefrist: 31. August 2026; Restplätze werden ggf. auch später vergeben.

Die **Anmeldung** wird mit einer Anzahlung von 50,00 € verbindlich. Die Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung.

Anmeldung: KEB.Rheinhessen@bistum-mainz.de

Stornobedingungen: Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Stornierungen nur schriftlich bzw. per Mail und vor Beginn des Bildungsurlaubs anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln.

Bei Stornierungen entstehen Ausfallkosten. Bis 13 Wochen vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab der 12. Woche vor Beginn beträgt diese 25 % des Reisepreises und ab der 8. Woche 50 %. Ab der 5. Woche betragen die Stornokosten 75 % des Reisepreises, ab dem 8. Tag vor Beginn 100 %. Kann der Platz anderweitig vergeben werden, entstehen keine Ausfallkosten, es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 50,00 berechnet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Anerkennung in Rheinland-Pfalz und Hessen: Unsere Bildungsurlaube / Bildungsfreistellungen werden grundsätzlich in Rheinland-Pfalz und Hessen anerkannt. Andere Bundesländer können gerne angefragt werden.