ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Seminar
Meditation – Kraftquelle, die beim Führen hilft

vom 19. bis 21. April 2023 im Landhotel Grashof, Mittelkalbach

PROGRAMMABLAUF

Mittwoch, 26. April 2023

- 10.00 Uhr Begrüßung und Einführung
- 10.30 Uhr Stress, Achtsamkeit und der Zugang zur Meditation
- 11.15 Uhr Kaffeepause
- 11.30 Uhr Praxis der *Meditation* (mit kurzer erster Meditations-Übung)
- **12.30 Uhr Mittagspause**
- 14.00 Uhr Wirkungen der Meditation – Steigerung der Resilienz
- 15.00 Uhr *Meditationszeit*
- **15.30 Uhr Kaffeepause**
- 16.00 Uhr Das Ego, das wahre Selbst und das Ziel der Selbsterkenntnis
- 17.00 Uhr *Meditationszeit*
- 17.30 Uhr Ende Seminarprogramm 1. Tag
- **18.00 Uhr Abendessen**
- 19.00Uhr Film (optional): „Die heilsame Kraft der Meditation"

Donnerstag, 27. April 2023

- 09.00 Uhr *Meditationszeit*
- 09.30 Uhr Bestandsaufnahme / Reflexion des Vortages / Fragen
- 10.00 Uhr Meditation als verbindendes Element in der Globalisierung
- **10.45 Uhr Kaffeepause**

Änderungen – vor allem auch entsprechend der Wünsche der Teilnehmer – bleiben vorbehalten.

- 11.15 Uhr Die abendländisch-christlichen Wurzeln der Meditation
- 12.00 Uhr *Meditationszeit*

- **12.30 Uhr Mittagspause**

- 14.00 Uhr *Geh-Meditation*

- 14.45 Uhr Grundsätze guter Führung

- **15.30 Uhr Kaffeepause**

- 16.00 Uhr Wie kann Meditation bei der Umsetzung helfen?

- 17.00 Uhr Gemeinsame Reflexion

- 17.30 Uhr Ende Seminarprogramm 2. Tag

- 18.30 Uhr *Online-Meditation* (optional)

- **19.00 Uhr Abendessen**

Freitag, 28. April 2023

- 09.00 Uhr *Meditationszeit*

- 09.30 Uhr Bestandsaufnahme / Fragen

- 10.00 Uhr Hilfe durch Meditation bei bestimmten Führungsprinzipien

- **10.30 Uhr Kaffeepause**

- 11.00 Uhr Die Mitarbeiter wachsen lassen

- 11.30 Uhr *Meditationszeit*

- **12.00 Uhr Mittagessen**

- 13.00 Uhr Umsetzung im Alltag – Resilienz für alle im Unternehmen

- **14.00 Uhr Kaffeepause**

- 14.30 Uhr *Meditationszeit*

- 15.00 Uhr Austausch / Erfahrungen / Manöverkritik

- 16.00 Uhr Ende des Seminars

Änderungen – vor allem auch entsprechend der Wünsche der Teilnehmer – bleiben vorbehalten.