



# Da komme ich her und da will ich hin

- Retreat auf Langeoog -

Ein Seminar zur persönlichen Identität, Herkunft, Zugehörigkeit und Zukunftsgestaltung

Was erwartet Sie in diesem Seminar?

In diesem Seminar werden Sie sich mit Fragen beschäftigen, die Ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen, Ihre Stärken und Potenziale zu erkennen und eine Vision für Ihre berufliche und private Zukunft zu entwickeln.

Wie ist das Seminar aufgebaut?

Das Seminar erstreckt sich über fünf Tage und wird im wunderschönen Seminarhaus - Haus Mariensee - abgehalten. Jeder Tag konzentriert sich auf ein spezifisches Thema, das sich an den folgenden Fragen orientiert:

Tag 1: Wo komme ich her?

Tag 2: Was macht mich aus?

Tag 3: Was kann ich gut?

Tag 4: Wo will ich hin?

Tag 5: Wie komme ich dahin?

Für jeden Schwerpunkt werden verschiedene Übungen durchgeführt, um Ihre Kreativität, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Motivation zu steigern. Diese Übungen werden sowohl allein als auch in Kleingruppen durchgeführt, und die Ergebnisse werden mit der Gruppe geteilt. Zusätzlich erhalten Sie täglich eine kurze Impulseinheit zu einem relevanten Thema, die Ihnen zusätzliche Anregungen und Informationen bietet.

### Wo findet das Seminar statt?

Langeoog ist eine autofreie Insel mit 14 km Sandstrand. Langeoog bietet eine malerische Natur, eine reiche Kultur und viele Erlebnisse.

Das Haus Mariensee bietet eine gemütliche Atmosphäre, um eine erholsame Zeit auf Langeoog verbringen zu können. Die Lage inmitten der idyllischen Insel ermöglicht es Ihnen, die frische Nordseeluft zu genießen und gleichzeitig die Annehmlichkeiten der Nähe zum Strand und zur Fußgängerzone zu nutzen. Mit seinen gemütlichen Unterkünften und vielfältigen Freizeitmöglichkeiten ist das Haus Mariensee der ideale Ort für einen unvergesslichen Aufenthalt auf dieser wunderschönen Insel.



### Wann findet das Seminar statt?

26.04.2024 – 01.05.2024

### Was kostet das Seminar?

Seminargebühren inklusive Vollpension - 770,00 €

\*Eigene Anreise

### Wie können Sie sich für das Seminar anmelden?

Wenn Sie Interesse an diesem Seminar haben, können Sie sich über den folgenden Link anmelden: [Seminar-Anmeldung](#). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig anzumelden.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme! 😊



## Tag 1 - Anreise und Einführung

Bis 17:00 Uhr:	Anreise
17:00 - 18:00 Uhr	Begrüßung und Einführung
18:00 - 18:30 Uhr	Kennenlernrunde
18:30 - 19:00 Uhr	Tagesabschluss

## Tag 2 - Wo komme ich her?

09:00 - 10:30 Uhr	Workshop – Meine Wurzeln
10:30 - 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30 Uhr	Vortrag - Die Bedeutung der Herkunft
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 16:30 Uhr	Gruppenarbeit - Meine Heimat
16:30 - 17:00 Uhr	Achtsamkeitsübung: Der Atem als Anker
17:00 - 18:30	Präsentation - Meine Geschichte
18:30 - 19:00 Uhr	Tagesabschluss

### Tag 3 - Vision und Zielsetzung

09:00 - 10:30 Uhr	Workshop - Visionen entdecken
10:30 - 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30 Uhr	Vortrag - Ziele smart setzen
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:30 Uhr:	Gruppenarbeit - Meine 5-Jahres-Vision
14:30 - 15:00 Uhr	Achtsamkeitsübung: Dankbarkeitsmoment
15:00 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
15:30 - 17:00 Uhr	Präsentation - Meine Ziele
17:00 - 17:30 Uhr	Tagesabschluss - Reflexion und Ausblick

### Tag 4: Meine Stärken

09:00 - 10:00 Uhr	Workshop - Stärkenprofil erstellen
10:00 - 10:30 Uhr	Achtsamkeitsübung: Bodyscan
10:30 - 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30 Uhr	Interaktive Session - Stärken in Aktion
12:30 - 13:30 Uhr:	Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr	Gruppenarbeit - Stärken vernetzen
15:00 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
15:30 - 17:00 Uhr	Präsentation - Meine Stärken und mein Weg
17:00 - 17:30 Uhr	Tagesabschluss - Reflexion und Commitment

## Tag 5: Enneagramm und Persönlichkeitsentwicklung

09:00 - 10:30 Uhr	Einführung in das Enneagramm
10:30 - 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 - 12:30 Uhr	Workshop - Mein Enneagramm-Typ und ich
12:30 - 13:30 Uhr:	Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr	Gruppenarbeit - Typen in Interaktion
15:00 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
15:30 - 16:30 Uhr	Präsentation - Enneagramm und Lebensziele
16:30 - 17:00 Uhr	Achtsamkeitsübung: Sinneswahrnehmung
17:00 – 17:30 Uhr	Tagesabschluss - Integration und Ausblick

## Tag 6: Anwendung und Integration

09:00 - 10:30 Uhr	Workshop - Transferstrategien
10:30 - 11:00 Uhr	Seminarabschluss - Commitment und Ausblick
Ab 11:00 Uhr	Verabschiedung und Abreise