

Veranstaltungsort:
Abtei Königsmünster
Klosterberg 11
59872 Meschede

Referentin:
Hicran Conker, Dipl. Soziologin, Erzieherin, Achtsamkeitslehrerin, Atemtrainerin

Veranstalter:
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis
Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest
Puppenstraße 3-5, 59494 Soest

Information und Anmeldung:
Annette Richwy/Sekretariat
Telefon: 02921 396161
Wolfgang Hansen/Pädagogischer Mitarbeiter
Telefon: 02921 396170
E-Mail: bildung@evkirche-so-ar.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen
<https://www.ebsoar.de/agb>

* * *

Der Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen wird über das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) geregelt. Bildungsurlaub kann in Anspruch genommen werden von Arbeitnehmer:innen, die ihr Beschäftigungsverhältnis in NRW haben und an anerkannten Bildungsveranstaltungen der beruflichen und politischen Weiterbildung teilnehmen wollen. Eine Freistellung von der Arbeit bei Fortzahlung des Arbeitsentgeltes kann bis zu fünf Arbeitstage im Kalenderjahr umfassen, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind. Die Arbeitnehmer:innen haben die Inanspruchnahme und den Zeitraum der Weiterbildung mindestens sechs Wochen vor Beginn der Bildungsveranstaltung dem/der Arbeitgeber/-in mitzuteilen. Unterlagen der Bildungsveranstaltung sowie das Programm sind beizufügen.

Bildungsurlaub:
Achtsamkeit und Bewusstheit
im Alltag leben
- Klostertage 2026 -



Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag leben

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisorientierte Techniken zur Achtsamkeit und Stressbewältigung kennen. Sie helfen Ihnen dabei, beruflichen Stress nachhaltig zu reduzieren und Ihre mentale Gesundheit zu stärken. Besonders in stressbelasteten Berufsfeldern ist es essentiell, der Herausforderung von Überlastung und Burnout entgegenzuwirken. Mit Impulsen zur Meditation, gezielten Achtsamkeitsübungen und Strategien zur Steigerung des Selbstbewusstseins erarbeiten Sie individuelle Ansätze zur Prävention von Burnout und zur Verbesserung Ihrer Resilienz im Arbeitsalltag.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Achtsamkeit als kraftvolle Ressource in Ihrem beruflichen Alltag zu etablieren. Erhalten Sie so Ihre Lebensqualität und Arbeitskraft.



Foto von [Alexandra Khudyntseva](#) auf [Unsplash](#) (Ausschnitt)

Bildungsurlaub

**Montag, 7. Dezember 2026, 13:30 Uhr bis
Freitag, 11. Dezember 2026, 15:00 Uhr**

Abtei Königsmünster, Meschede

Mit Übernachtung

max. 12 Teilnehmende

Preis: 695,— € inkl. Übern. im EZ/Verpflegung
Individuelle Anreise auf eigene Kosten.

Anmeldeschluss: 09.11.2026



Zur Online-
Anmeldung

Nach Anmeldung und verfügbarem Platz wird Ihnen eine Bestätigung per E-Mail zugeschickt. Sobald Ihnen diese vorliegt, bitten wir um Überweisung der Anzahlung/Verwaltungsgebühr in Höhe von € 30,— auf das nachfolgende Konto.

Ev. Kirchenkreis Soest-Arnsberg

KD-Bank, BIC GENODED1DKD

IBAN: DE20 3506 0190 2020 0320 17

Zweck: 55100-520002-40151000

BU Achtsamkeit - Nachname

Ca. vier Wochen vor Tagungsbeginn erhalten Sie eine Rechnung zu Ihrem Bildungsurlaub per Post.

Ausfallgebühr:

Bei einer Absage nach Anmeldeschluss müssen 30 % der Kosten bezahlt werden, bei einer Absage später als vier Wochen vor dem Seminar 60 %. Bei einer Absage bis 14 Tage vor Seminarbeginn ist die komplette Gebühr zu entrichten. Wird ein:e Ersatzteilnehmer:in gefunden, entfällt die Ausfallgebühr. Die Anzahlung/Verwaltungsgebühr von € 30,— wird bei einer Absage nicht erstattet.



Anmeldung zum Bildungsurlaub: Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag leben — Klosterstage 2026 —

Abtei Königsmünster, Meschede: 7. bis 11. Dezember 2026
Vegetarisches/Veganes Essen: ja nein

Ich erkläre mein Einverständnis, dass meine Daten elektronisch gespeichert und für weitere Zusendungen im Zusammenhang mit den Klostertagen/Bildungsurlaub verwendet werden können.

Name: Vorname: Straße: Ort:

Telefon: E-Mail: Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Datum: Unterschrift: