

Bildungsurlaub: Furchtlose und klare Kommunikation mit "The Work" of Byron Katie

Kursnummer	262LWB040
Beginn	Montag, 19.10.2026, 14:00 - 14:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
Gebühr	834,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Lava Mechthild Ewersmeyer

Beschreibung:

Der rote Faden in diesem Seminar ist die Frage: Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen? Sind sie wahr, stimmen sie wirklich?

In dieser Woche lernen wir, unsere stressvollen Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren und zu hinterfragen, die Probleme in Gesprächen und im Miteinander verursachen. Wir sehen uns unsere Ideen und Ängste an, die einem offenen Gespräch im Wege stehen. Wir untersuchen diese Hindernisse schrittweise, um "Klartext mit Herz" sprechen zu können, um Kritik/Feedback als Geschenk anzunehmen, um auszudrücken, was uns wirklich bewegt, z.B. ein ehrliches "Nein" zu sagen, wenn wir ein "Nein" meinen, was ein "Ja" zu mir selbst ist.

Durch den Prozess von "The Work" of Byron Katie können wir unsere stressvollen Gedanken hinterfragen und unsere Mitmenschen frisch und neu erleben. Wir können mit einem offenen Verstand und Herzen einen Perspektivwechsel erkennen. Neue Handlungs- und Gesprächsmöglichkeiten tun sich auf. "The Work" ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern.

Das Ziel dieses Fortbildungsseminars ist es im Privat- wie im Berufsleben:

- stressvolle Grundüberzeugungen zu identifizieren und zu hinterfragen, die hindern, im Gespräch ehrlich und offen zu sein.
- Kritik auf ihre Inhalte zu untersuchen und als Unterstützung anzunehmen.
- Ein ehrliches "ja" oder "nein" auszudrücken.
- Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, die im Gegenüber gesucht wird, in sich zu selbst finden.
- In den eigenen Angelegenheiten zu bleiben.
- Wortwörtlich zuzuhören und authentisch und klar zu sprechen.

Methode:

"The Work" (TW) of Byron Katie ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern. Er lehrt, Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Probleme im Miteinander verursachen. Es ist ein Weg, zu verstehen, was verletzt, um Problemen mit Klarheit zu begegnen.

Kursleitung:

Um mehr über Frau Lava Mechthild Ewersmeyer zu erfahren, können Sie sich auf ihrer Website weiter informieren: www.inquirywithlava.com

Kurszeiten:

Mo, 19.10.2026
Di, 20.10.2026
Mi, 21.10.2026
Do, 22.10.2026
Fr, 23.10.2026
14:00-21:30 Uhr
09:00-18:00 Uhr
09:00-18:00 Uhr
09:00-18:00 Uhr
09:00-14:00 Uhr

Zusätzliche Treffen ab 20 Uhr sind nach Bedarf am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag möglich.

Kosten und Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in der Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer - Sylt.

918.- € im Einzelzimmer

834.- € im Doppelzimmer (nur bei Buchung durch zwei Personen möglich)

Enthalten sind der Unterricht sowie die Unterkunft inkl. Vollpension und Kurtaxe. Getränke sind nicht im Preis inbegriffen.

Die Sanitäranlagen befinden sich außerhalb der Zimmer auf dem Flur.

Ermäßigungen für diesen Bildungsurlaub sind nicht möglich.

Ab 10 Teilnehmende werden die Teilnehmenden durch eine pädagogische Assistentin unterstützt.
Hinzu kommen Kosten für eigene An- und Abreise, ggf. Parkkosten von 2 € pro PKW/Tag.

Abmeldebedingungen
Generelle Stornierungsgebühr 50,00 €.
Bei Stornierungen bis zum 06.07.2026 fallen keine weiteren Kosten an.
Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nichterscheinen ohne vorherige Abmeldung ist der volle Betrag fällig.
Bitte beachten Sie, dass wir nicht für eine Absage wegen z.B. höherer Gewalt (Brand, Streik, Epidemie o.ä.) haften.
Informieren Sie sich gegebenenfalls über eine Reiserücktrittsversicherung.

Die Anmeldung muss digital (online) oder schriftlich erfolgen (per E-Mail, Brief oder Fax).

Der Bildungsurlaub ist nach den geltenden Bildungsurlaubsgesetzen in Niedersachsen anerkannt.
Grundsätzlich entspricht unser Bildungsurlaub den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Jedoch werden nicht an allen Tagen die geforderten mindestens 6 Unterrichtsstunden eingehalten.
An 1 Tag werden 7,33 Unterrichtsstunden, an 3 Tagen werden 10 Unterrichtsstunden und an 1 Tag werden 5,33 Unterrichtsstunden (insgesamt 42,67 Unterrichtsstunden) unterrichtet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.10.2026	14:00 - 21:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
20.10.2026	09:00 - 18:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
21.10.2026	09:00 - 18:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
22.10.2026	09:00 - 18:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
23.10.2026	09:00 - 14:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer