

# Achtsamkeitstage im Kloster Waldsassen

Ein inspirierendes Erlebnis für die Teilnehmergruppe des fest etablierten HelfRecht-Angebotes

Zwischenzeitlich hat sich das Leistungsangebot der HelfRecht Achtsamkeitstage<sup>®</sup> fest etabliert.

Vom 11.-13.05.2022 nutzten erneut elf Unternehmer\*innen und Führungskräfte die Möglichkeit zur Auszeit und persönlichen Klausur im Kloster Waldsassen und erlebten Achtsamkeit aus drei verschiedenen Blickwinkeln in einem besonderen und inspirierenden Ambiente.



Losgelöst vom Berufsalltag, Zeit für sich haben, Energie tanken, offen sein für Neues und die eigenen Lebenskonzepte überdenken und zu bearbeiten, das ist das Ziel dieser Achtsamkeitstage im Kloster Waldsassen. Neben der eigentlichen Planungsarbeit mit dem HelfRecht-System zur Gestaltung des eigenen Lebenserfolges werden der Seminargruppe weitere Werte vermittelt und neue Ideen und Tipps an die Hand gegeben, die sofort in die Alltagspraxis umgesetzt werden können.

Roland Glässel, Leiter

der Achtsamkeitstage und langjähriger HelfRecht-Experte startete mit einer Analyse-Einheit, in der die eigenen Lebenskonzepte überprüft und neue Ideen für die persönliche Erfolgsplanung entwickelt wurden.

Am zweiten Tag bearbeitete **Elke Seidel, Gesundheitscoach aus Bad Alexandersbad**, mit der Teilnehmergruppe, was es heißt „Gesund, fit und achtsam durch den Alltag“ zu gehen.

Mit gezielten Fragen rund um die persönliche Gesundheit und die Bearbeitung der drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Stressmanagement – wurden die theo-

retischen Grundlagen und Zusammenhänge vermittelt und aufgefrischt, um die persönliche Gesundheit zu stärken und dieses Verständnis auch auf die betriebliche Gesundheit zu übertragen. Praktische Tipps für „schlaues Essen“, Bewegungs- und Entspannungsübungen für Zwischendurch



wurden dabei präsentiert und ausprobiert.

Am Nachmittag tauchte die Gruppe ein in die Welt der Achtsamkeit. Vollkommen im Hier und Jetzt sein, anstatt uns immer wieder von anderen Dingen ablenken zu lassen. Ganz bewusst den Moment wahrnehmen,



um somit achtsamer unterwegs zu sein. Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen lernten die Teilnehmer\*innen ausgewählte Achtsamkeitsübungen im Klostergarten kennen, die sich jederzeit in den Alltag integrieren lassen.

Zum Abschluss des Semintages lud Elke Seidel alle zu einer kleinen Körperreise ein.

Ein besonderes Erlebnis für die Seminargruppe war am dritten Tag die fünfstündige Achtsamkeitswanderung rund um Waldsassen mit Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.

Die Wanderung begann bei



einem der Wahrzeichen des Stiftlandes, der Dreifaltigkeitskirche Kappl. Am ursprünglichen Gründungsort des Klosters Waldsassen, Köllergrün, erfuhr die Wandergruppe viel Interessantes über die Klostergeschichte und das heutige Klosterleben. Nach inspirierenden Gesprächen durch die Natur, kurzen Gebetspausen und einer gemeinsamen Brotzeit endete der Ausflug mit einer Orgelmeditation in der Klosterkirche.

Besonders eindrucksvoll und beruhigend waren jeden Abend die Achtsamkeitslesungen und Meditationen von Äbtissin Laetitia Fech OCist.

Unter dem Motto „Achtsamkeit in der Küche“ zauberte und interessierte Kochteam, angeleitet vom Gourmet-Koch Johann Lemberger und seiner Frau Silvia vom Hotel Altmugler Sonne in Bad Neualbenreuth, ein leckeres Drei-Gänge-Menü mit frisch gepflückten Kräutern aus dem Klostergarten, regionalen Lebensmitteln, ausgewählten Zutaten und wertvollen Zubereitungstipps in der Klosterküche.

Das gesamte Kochteam war aktiv dabei und ließ den Tag mit den selbst zubereiteten Speisen bei einem abschließenden Abendessen ausklingen.



**Haben Sie auch Interesse die HelfRecht Achtsamkeitstage kennenzulernen? Der Herbst-Termin für die Achtsamkeitstage im Kloster Waldsassen findet vom 14.-16.09.2022 statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim HelfRecht-Unternehmerzentrum Bad Alexandersbad, Tel. 09232-6010 oder über [info@helfrecht.de](mailto:info@helfrecht.de).**

Elke Seidel  
Fachbereich Marketing und Vertrieb