

# Durchatmen im Siebengebirge

## Bildungsurlaub für mehr Ruhe, Klarheit und Kraft

Der Bildungsurlaub im Siebengebirge mit Rüdiger Standhardt vom Forum Achtsamkeit verbindet intensive Achtsamkeitspraxis mit der inspirierenden Kraft einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands. Das Siebengebirge gilt als das älteste Naturschutzgebiet Deutschlands und bietet mit seinen sanften Bergen, alten Wäldern und weiten Ausblicken einen idealen Ort, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.



Der Bildungsurlaub findet im gastfreundlichen Haus Marienhof statt, idyllisch gelegen unterhalb des Ölberges – der höchsten Erhebung des Siebengebirges. Das Tagungshaus bietet eine warme und konzentrierte Atmosphäre, die sowohl Rückzug als auch Austausch ermöglicht. Hier entsteht ein geschützter Raum, in dem die Teilnehmenden Achtsamkeit vertiefen, zur Ruhe kommen und sich neu ausrichten können.



Ein besonderer Höhepunkt der Woche ist eine gemeinsame, kurze Wanderung auf den Ölberg. Der Weg führt durch stille Waldpfade hinauf zu einem der schönsten Aussichtspunkte der Region. Oben eröffnet sich ein weiter, fast zauberhafter Blick über das Siebengebirge und das Rheintal bis hin zum nahe gelegenen Rhein. In dieser weiten Landschaft wird unmittelbar spürbar, wie wohltuend es sein kann, den Blick schweifen zu lassen. Der Horizont öffnet sich und für einen Moment tritt das Gewohnte in den Hintergrund..

lassen. Der Horizont öffnet sich und für einen Moment tritt das Gewohnte in den Hintergrund..

Der Bildungsurlaub verbindet fundierte Impulse, angeleitete Achtsamkeitsübungen und Zeiten der Stille mit Naturerfahrungen in dieser besonderen Landschaft. Die ruhige Umgebung, die inspirierenden Ausblicke und die gemeinschaftliche Atmosphäre unterstützen dabei, innezuhalten, die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und neue Impulse für einen achtsameren Umgang mit den Anforderungen des Berufs- und Alltagslebens zu gewinnen.



So wird der Bildungsurlaub im Siebengebirge zu einer besonderen Auszeit: eine Woche zum Durchatmen, Lernen und Auftanken – getragen von der Kraft der Natur und einer achtsamen Gemeinschaft.



## Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)