

In meiner Mitte –
SeelenSport®, Selbstfürsorge und
innere Ausrichtung



Workshop-Tage für Trauerbegleitende

Hof Narla



Christine Tinnefeld



JANETT SCHECK

27.07. – 29.07.2026

Ablaufplan & Informationen

27.07.2026 - 14:00 – 18:00 Uhr

- ankommen um 14:00 Uhr auf Hof Narla, Bahnsdorf-Dorfstraße 16, 03103 Neu-Seeland
- kennenlernen und vorstellen der eigenen Arbeit
- Möglichkeit fachliche Themen/Probleme/Sorgen einzubringen
- ab 17:00 Uhr gemeinsames Kochen, Essen und Austausch

28.07.2026 - 10:00 – 18:00 Uhr

- 10:00 – 12:00 Uhr SeelenSport®-Workshop mit Christine Tinnefeld
- 12:00 – 13:00 Uhr Mittagspause mit Buffet
- 13:00 – 15:00 Uhr SeelenSport®-Workshop mit Christine Tinnefeld
- 15:00 – 15:30 Uhr Pause
- 15:30 – 18:00 Uhr Selbstfürsorge und Abgrenzung mit Sabrina Lehmann
- ab 18:00 Uhr gemeinsames Kochen, Essen und Austausch

29.07.2026 - 10:00 – 14:00 Uhr

- 10:00 – 11:00 Uhr Start in den Tag - SeelenSport® mit Christine Tinnefeld
- 11:00 – 13:30 Uhr Intuitives Bogenschießen mit Janett Scheck
- 13:30 – 14:00 Uhr Ausklang und Verabschiedung



Thema: SeelenSport®

Als Trauerbegleitende:r wirst du in deiner Arbeit intensiv mit den Emotionen und Themen anderer konfrontiert. Du stützt und hältst den Raum. Du gehst in Resonanz und lässt dich berühren. Und du brauchst Wege, um diese Eindrücke zu verarbeiten und deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.

SeelenSport® ist ganzheitliche Selbstfürsorge: Ein Bewegungskonzept, das gezielt körperliche Bewegung mit Gefühlen verbindet - denn Gefühle entstehen und wirken im Körper! In den speziellen SeelenSport®-Übungen mit Elementen aus Yoga, Pilates, Calisthenics und Kickboxen geben wir Gefühlen Ausdruck und erzeugen stärkende Gefühle. Stresshormone werden ab- und Glückshormone aufgebaut. Hintergrundgeschichten und Affirmationen unterstützen die Verbindung - so werden Körper und Seele gleichermaßen gestärkt.

Im Workshop trainierst du in der Gruppe und doch ganz bei dir: Da die Übungen individuell anpassbar sind, ist SeelenSport® für jeden Fitnesslevel geeignet! Zurück im Alltag kannst du dich mit den Übungen selbst in emotional herausfordernden Situationen unterstützen und auch Deine Klient:innen anders begleiten.



Christine Tinnefeld

SeelenSport®-Trainerin

Zertifizierte systemische
Trauerbegleiterin

Musikpädagogin

www.christinetinnefeld.de



Thema: Selbstfürsorge und Abgrenzung

Ein schneller Anruf hier, ein neues Konzept dort, intensive Begleitungen, Dozent:innen-Tätigkeiten und das Gefühl „es gibt noch immer unendlich viel zu tun“!

Kennst du das? Dabei haben wir alle das Zitat von Kati Bohnet im Kopf:

„Nur wer selbst gut steht, kann andere gut halten!“

Hand aufs Herz: Wie gut stehst du in deinem Alltag da?

Ich möchte dir gerne ein paar kleine Kniffs und Tipps geben, wie kurze Auszeit im Alltag integriert werden können, damit wir unser Nervensystem regulieren, durchatmen und all die bei uns gelassenen Emotionen fließen lassen können.

Weiterhin schauen wir uns das Thema Grenzen noch einmal an und gehen der Frage nach:

Grenzerfahrungen in der Trauerbegleitung – Wie viel von mir ist ein Teil von dir?



Sabrina Lehmann

Zertifizierte Trauerbegleiterin

Geschäftsführerin von Hof Narla

Dozentin in der
Erwachsenenbildung

www.hof-narla.de



JANETT SCHECK

SCHECK.INTERNATIONAL

Thema: Intuitives Bogenschießen

Im Wesentlichen geht es beim intuitiven Bogenschießen darum, das Unterbewusstsein zu aktivieren und sich mit seiner Intuition zu verbinden. Mentale Stärke als auch äußere und innere Haltung bestimmen darüber, ob man das Ziel trifft. Verschmelzen Körper und Geist, ist man zu 100 % im gegenwärtigen Moment, übergibt die Kontrolle ans Unterbewusstsein und vertraut auf seine Intuition, trifft man sein Ziel auch ohne technische Hilfsmittel.

Man konzentriert sich auf seine innere geistige und körperliche Haltung, übt sich in Achtsamkeit und lernt so, den Pfeil einzig über Körpergefühl und Erfahrung ins Ziel zu steuern. Man trifft nicht durch bewusstes Zielen, sondern aus dem Körper heraus, indem man sich einen eigenen Bewegungsablauf dafür antrainiert. Und bekommt nebenbei vermittelt, was es bedeutet, den eigenen Instinkten zu vertrauen.



Janett Scheck

Trainerin für intuitives
Bogenschießen

Erziehungs- und
Entwicklungsberaterin

Coachin