



Kraftquelle Körper

24h Out of Office für Führungskräfte

Freitag, 16. April bis
Samstag, 17. April 2027

Hotel St. Elisabeth Kloster Hegne (Bodensee)



Erzdiözese
Freiburg

FORUM
Kirche &
Wirtschaft

Führung braucht Körperkompetenz.

In unserer Wissens- und Leistungsgesellschaft sind viele Führungskräfte darauf trainiert, zu performen, zu entscheiden und vor allem „im Kopf“ zu funktionieren.

Dabei ist der Körper weit mehr als ein funktionierendes Werkzeug. Er ist Grundlage für Wahrnehmung, Präsenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

In diesen 24 Stunden „Out of Office“ widmen wir uns dem Körper im Zusammenspiel mit Kopf, Emotion und innerer Haltung. Durch Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit, Bewegung und Reflexion entsteht Raum, die eigene Körperkompetenz neu zu entdecken.

Eine Auszeit für Führungskräfte, die Kraft schöpfen, in Bewegung kommen und ihre persönliche Kraftquelle Körper bewusster wahrnehmen möchten.

Elemente der Auszeit:

- Embodiment und Körperwahrnehmung
- Bewegung und Flow
- Körperarbeit und Reflexion
- Impulse für den Führungsalltag
- Austausch mit anderen Führungspersönlichkeiten
- Zeit für sich
- Spirituelle Tiefe an einem besonderen Ort

ORT

Hotel St. Elisabeth Kloster Hegne

Das Kloster Hegne ist ein besonderer Ort am Bodensee. Die klösterliche Atmosphäre, die Nähe zur Natur und die spirituelle Tradition des Ortes bieten einen passenden Rahmen für Innehalten, Körperwahrnehmung und persönliche Reflexion.

www.st-elisabeth-hegne.de



LEITUNG

Simon Rockenstein

Leiter Forum Kirche
und Wirtschaft.

Erzdiözese Freiburg



Dr. Anne Hilpert

Freiberufliche Theologin,
Tanzpädagogin und Trainerin
für Körperkompetenz

www.bodywisetraining.de



Veranstalter

Forum Kirche und Wirtschaft der Erzdiözese Freiburg

Simon Rockenstein

Okenstr. 15, 79108 Freiburg im

Breisgau, Deutschland

kirche-wirtschaft@seelsorgeamt-freiburg.de

www.kircheundwirtschaft.de

Termin

Freitag, 16. April 2027, 14:30 Uhr

bis Samstag, 17. April 2027, 14:30 Uhr

Gruppengröße

Max. 12 Personen

Kosten

290,- Euro pro Person

Im Preis enthalten

- Übernachtung im Einzelzimmer
- Verpflegung
- Sämtliche Programm- und Begleitkosten

Anmeldeschluss

31. Januar 2027

Anmeldung

www.kircheundwirtschaft.de/24h-Hegne

E-Mail: kirche-wirtschaft@seelsorgeamt-freiburg.de



Erzdiözese
Freiburg

FORUM
Kirche &
Wirtschaft