

## Innere Haltung und Eigener Ausdruck – Yoga, Freies Malen und Selbstempathie



09. – 12. Mai 2025 - Akademie am Meer, Klappholtal / Sylt  
Mit Christine Funke, Hamburg und Annette Kühl, Sylt/Berlin

Die Innere Haltung nach Carl R. Rogers und Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) bietet Zugänge zu inneren Fähigkeiten, die uns im Umgang mit uns selbst wie auch in unseren Beziehungen neue Wege erschließen und Orientierung geben. Diese inneren Einstellungen umfassen Akzeptanz, empathisches Verstehen, Authentizität und Achtsamkeit gegenüber uns und anderen Menschen.

In diesem Seminar widmen wir uns dem wohlwollenden Selbstkontakt und der Intelligenz unseres Herzens: Wie gehe ich annehmend und fürsorglich mit mir um? Wie kann ich mich im tieferen Sein ausrichten und aus meiner Mitte handeln? Welche Gefühle und Bedürfnisse sind in mir lebendig und wollen mir entsprechend ausgedrückt werden?

Die Seminareinheiten umfassen kleine Inputs zum Thema. Wir erkunden in Spür- und Achtsamkeits-Übungen aus dem Yoga die innere Haltung und geben ihr im Freien Malen weiteren Raum und Ausdruck. Im intuitiven Umgang mit der eigenen Farbenwelt können wir unserem Selbst begegnen, die ungeahnten, in uns verborgenen Bilder sichtbar werden lassen. Dazu sind keinerlei Voraussetzungen im Yoga oder im Malen notwendig. Im emphatischen Gespräch vertiefen wir dann, was wir erfahren und entdeckt haben.

Wir werden sowohl im Seminarraum als auch in der Dünen- und Meereslandschaft sein.  
Das künstlerische Material kann gestellt werden.

## Ort

Akademie am Meer, Klappholtal / Sylt, [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)  
Das Seminarhaus liegt am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünen.

## Kosten

Die Seminargebühr beträgt 360 Euro (Frühbucherpreis bis 25.02.2025: 330 Euro). Hinzu kommen für 3 Übernachtungen und Vollverpflegung (zzgl. Kurtaxe): im DZ 225 Euro oder EZ 285 Euro (wenn verfügbar) / einfache, behagliche Zimmer. Eine Verlängerung des Aufenthalts ist in direkter Absprache mit dem Seminarhaus möglich.

## Infos und Anmeldung

040-37519083 / [christine.funke@hamburg.de](mailto:christine.funke@hamburg.de) oder 0176-72973183 / [info@annettekuehl.com](mailto:info@annettekuehl.com)

## Seminarleitung

**Christine Funke**, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Yogalehrerin, [www.higfk.de](http://www.higfk.de) (siehe Trainer\*innen)  
**Annette Kühl**, Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin und Malerin, [www.annettekuehl.com](http://www.annettekuehl.com)

## Programm (spontane Änderungen sind möglich)

### Freitag, 09.05.2025

15.00 Uhr Anreise und Zimmerbelegung  
16.00 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar  
Achtsamkeitsübung, Strandspaziergang  
**18.15 - 19.15 Uhr Abendessen**  
19.30 - 21.00 Uhr Einführung ins Freie Malen

### Samstag, 10.05.2025

7.30 - 8.30 Uhr Yoga  
**8.45 - 9.45 Uhr Frühstück**  
10.15 - 12.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung  
Spür- und Herzübungen, Achtsamkeit/Walk in der Natur  
**13.00 - 14.00 Uhr Mittagessen**  
15.00 - 17.30 Uhr Eigener Ausdruck mit Freiem Malen  
**18.00 - 19.00 Uhr Abendessen**  
19.30 - 21.00 Uhr Weiterführung im empathischen Gespräch

### Sonntag, 11.05.2025

7.30 - 8.30 Uhr Yoga  
**8.45 - 9.45 Uhr Frühstück**  
10.15 - 12.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung  
Spür- und Herzübungen, Achtsamkeit/Walk in der Natur  
**13.00 - 14.00 Uhr Mittagessen**  
15.00 - 17.30 Uhr Eigener Ausdruck mit Freiem Malen  
**18.00 - 19.00 Uhr Abendessen**  
19.30 - 21.00 Uhr Weiterführung im empathischen Gespräch

### Montag, 12.05.2025

7.30 - 8.30 Uhr Yoga  
**8.45 - 9.45 Uhr Frühstück**  
10.15 - 11.45 Uhr Seminarabschluss  
**12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen**  
13.30 - 16:00 fakultativ gemeinsamer Strandspaziergang  
Abreise in Eigenregie