

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



10. – 13. April 2026 - 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 GFK) 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 Präsenz, Akzeptanz, empathisches Verstehen und Authentizität gegenüber uns selbst 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 Atem- und Körper-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. Achtsamkeits-Walks und Natur-Rituale ergänzen die Erfahrungen. 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

Das Seminarhaus liegt am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünen.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt 390 Euro (Frühbucherpreis bis 25.01.2026: 360 Euro). Hinzu kommen für 3 Übernachtungen und Vollverpflegung (zzgl. Kurtaxe): im DZ 237 Euro oder EZ 300 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

Seminarleitung

Christine Funke, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Yogalehrerin, www.higfk.de (siehe Trainer*innen)

Annette Kühl, Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin und Malerin, www.annettekuehl.com

Programm (spontane Änderungen sind möglich)

Freitag, 10.04.2026

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, 11.04.2026

7.30 - 8.30 Uhr Yoga und Meditation

8.45 - 9.45 Uhr Frühstück

10.15 - 12.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung

Spür- und Herzübungen, GFK-Übungen, 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, 12.04.2026

7.30 - 8.30 Uhr Yoga und Meditation

8.45 - 9.45 Uhr Frühstück

10.15 - 12.45 Uhr Themenschwerpunkt Innere Haltung

Spür- und Herzübungen, GFK-Übungen, 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, 13.04.2026

7.30 - 8.30 Uhr Yoga und Meditation

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