

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



10. – 13. April 2026 - Akademie am Meer, Klappholttal / Sylt

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 Retreat 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 Retreateinheiten umfassen kleine Inputs zum Thema. Wir erkunden in Atem- und Körperübungen aus dem Yoga die innere Haltung und geben ihr im Freien (intuitiven) 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. Achtsamkeitswalks und Naturrituale 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, Klappholttal / 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 Retreatgebühr 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

Leitung

Christine Funke, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Yogalehrerin, www.christinefunke.de und 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 thematische Einführung
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 Thematicher Abschluss
12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen
13.30 – 16.00 fakultativ gemeinsamer Strandspaziergang
Abreise in Eigenregie