

## 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 Körper-Übungen 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](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 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](mailto:christine.funke@hamburg.de)

## Leitung

**Christine Funke**, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personenzentrierte Beraterin nach Carl R. Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Yogalehrerin, [www.christinefunke.de](http://www.christinefunke.de) und [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, 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 Thematischer Abschluss

#### **12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen**

13.30 - 16:00 fakultativ gemeinsamer Strandspaziergang

Abreise in Eigenregie